

हमारे हिन्दी प्रकाशन

बापूके पत्र-१ : आश्रमकी बहनोंको

बापूके पत्र - २ : सरदार वल्लभभाजीके नाम

बापूके पत्र मीराके नाम

सच्ची शिक्षा

बुनियादी शिक्षा

शिक्षाकी समस्या

हमारे गांवोंका पुनर्निर्माण

गोसेवा

दिल्ली-डायरी

गांधीजीकी संक्षिप्त आत्मकथा

राष्ट्रभाषा हिन्दुस्तानी

वर्णव्यवस्था

सत्याग्रह आश्रमका इतिहास

रचनात्मक कार्यक्रम

बालपोथी

रामनाम

खुराककी कमी और खेती

राष्ट्रभाषाका सवाल

विवेक और साधना

अक धर्मयुद्ध

महादेवभाजीकी डायरी - १

महादेवभाजीकी डायरी - २

महादेवभाजीकी डायरी - ३

सरदार वल्लभभाजी - १

सरदार पटेलके भाषण

सयानी कन्यासे

महादेवभाजीका पूर्वचरित

आरोग्यकी कुंजी

लेखक
गांधीजी

अनुवादिका
सुशीला नय्यर



नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

मुद्रक और प्रकाशक
जीवणजी डाह्याभायी देसायी
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदावाद—१

सर्वाधिकार नवजीवन प्रकाशन संस्थाके अधीन

पहली आवृत्ति: १०,०००; १९४८
पुनर्मुद्रण: १०,०००

प्रकाशकका निवेदन

गांधीजी जब १९४२-४४ के बीच आगाखाँ महल, पूनामें नजरबन्द थे, तब उन्होंने ये प्रकरण लिखे थे। जैसा कि मूल पुस्तककी हस्तलिखित प्रति बतलाती है, उन्होंने २७-८-'४२ को ये प्रकरण लिखने शुरू किये और १८-१२-'४२ को उन्हें पूरा किया था। उनकी दृष्टिमें इस विषयका अितना महत्त्व था कि वे हमेशा अिन्हें प्रेसमें देनेसे हिचकिचाते रहे। वे धीरज रखकर अिन प्रकरणोंको बार-बार तब तक दोहराते रहे, जब तक इस विषय पर प्रकट किये गये अपने विचारों पर अुन्हें पूरा सन्तोष न हो गया। अगर अुनका हमेशा बढ़ने-वाला अनुभव अिन प्रकरणोंमें कोअी सुधार करनेकी प्रेरणा देता, तो अैसा करनेका अुनका अिरादा था। मूल पुस्तक गुजरातीमें लिखी गयी थी, जिसका हिन्दी और अंग्रेजी अनुवाद गांधीजीने अपनी रहनुमाअीमें डॉ० सुशीला नय्यरसे कराया था। घटा-बड़ाकर अंतिम रूप देनेकी दृष्टिसे अुन्होंने अिन दोनों अनुवादोंको देख भी लिया था।

अिसलिअे पाठक यह मान सकते हैं कि तन्दुरुस्तीके महत्त्वपूर्ण विषय पर गांधीजी अपने देशवासियों और दुनियासे जो कुछ कहना चाहते थे, अुसका अनुवाद खुद अुन्होंने ही किया है। अीद्वर और अुसके प्राणियोंकी सेवा गांधीजीके जीवनका पवित्र मिशन था, और अिस प्रश्नका अध्ययन अुनकी दृष्टिमें अुमी सेवाका अेक अंग था।

अहमदाबाद, २४-७-'४८

अनुक्रमणिका

प्रकाशकका निवेदन	३
विषय-सूची	५
प्रस्तावना	१३
गांधीजी	
पहला भाग	
१ शरीर	३
२ हवा	७
३ पानी	१०
४ खुराक	१२
५ मसाले	२४
६ चाय, कॉफी, कोको	२६
७ मादक पदार्थ	२८
८ अफीम	३२
९ तम्बाखू	३४
१० ब्रह्मचर्य	३८
दूसरा भाग	
१. पृथ्वी अर्थात् मिट्टी	५१
२ पानी	५६
३. आकाश	६६
४ तेज	७२
५ वायु — हवा	७४

विषय-सूची

पहला भाग

१. शरीर

३-७

तन्दुरुस्त शरीर	३	अन्द्रियोंके स्वस्थ रहनेका आधार	५
पहलवानका शरीर भी रोगी हो सकता है	३	अपच या कब्जियत	५
शरीरका व्यवहार और दस अन्द्रियाँ	४	शरीरका उपयोग	६
स्नानरुची अन्द्रिय	४	आत्माका मंदिर	६
शरीर जगतका नमूना	५	मलमूत्रकी खान	६
		सेवा-धर्मके लिये शरीर	७

२. हवा

७-१

प्राणवायु	७	खुलेमें सोना	९
घर कैसे हों?	७	कैसे ओढ़ना?	९
मुँहसे हवा लेना	८	रातकी पोशाक	९
नाकसे हवा लेना	८	दिनकी पोशाक	९
प्राणायाम	८	आसपासकी हवा	९
नाककी सफाई	८	प्रदेशका चुनाव	९
नाकसे पानी चढ़ाना	८		

३. पानी

१०-११

कितना प्रवाही द्रव्य जरूरी है?	१०	पानी और आरोग्य	११
कैसा पानी पिया जाय?	१०	जुबला हुआ पानी	११
नदियों और तालाबोंका पानी	१०-११	धर्म और पानी	११

खुराक मनुष्यका प्राण	१२	मांस और दूध	१५
तीन प्रकारकी खुराक	१२	मक्खन निकाला आ दूध	१६
दूध मांसाहार है	१२	दूधके गुण	१६
अण्डे मांसाहार नहीं	१२	गेहूँ, बाजरा, जुवार वगैरा	
दूध और बिना चूजेवाले अण्डे	१२	अनाज	१६
आहारके बारेमें डॉक्टरों मत	१२	अक समय अक ही तरहका	
मनुष्य स्वभावसे शाकाहारी है	१२	अनाज लिया जाय	१७
सूखे और ताजे फल	१३	अनाजोंका राजा गेहूँ	१७
शरीरको दूध, दही और		भूसीवाला आटा	१७
मक्खनकी जरूरत	१३	भूसीके गुण	१७
दूध छोड़नेसे शरीरको नुकसान	१३	चावल कहाँ तक क े जायें ?	१७
दूध न लेनेका व्रत	१३	चावलमें कीड़े पड़नेका कारण	१७
वकरीका दूध	१३	चावलकी भूसी कीमती है	१८
व्रतकी आत्माका पालन नहीं		चावलकी रोटी	१८
हुआ	१३	दाल-शाकके साथ रोटी	
दूधकी अनिवार्य जरूरत	१३	खानेकी आदत	१८
दूधके दोष	१४	चबाकर खानेका फायदा	१८
रोगी पशु	१४	दालोंका स्थान	१८
नीरोग दिखनेवाले रोगी पशु	१४	दालके बिना खुराक	१८
बुढ़ा हुआ दूध लिया जाय	१५	मांसाहार और दाल	१८
कतल होनेवाले पशु	१५	दूध और दाल किसके लिये ?	१८
मनुष्यकी सबसे बड़ी चिन्ता	१५	दाल भारी खुराक है	१९
युक्ताहार	१५	शाक और फल	१९
मनुष्यके शरीरके लिये जरूरी		खुराककी कमी — हिन्दुस्तानके	
द्रव्य	१५	लिये शरमकी बात	१९
स्नायु बनानेवाले द्रव्य	१५		

देहाती और शाकभाजी	१९	मिठाही अनावश्यक है	२१
जमीनकी काश्तके सख्त कानून	१९	मिठाई खाना चोरी है	२१
पत्तोंवाली भाजी	१९	तली हुई चीजें	२१
स्टार्च-प्रधान शाक	१९	पूरी, लड्डू वगैरा	२१
अनाजकी कोटिके शाक	१९	अंग्रेज और हमारी खुराक	२१
कच्चे खाने लायक शाक	१९	भूख और स्वाद	२२
फल खानेका समय	२०	कितना खाना चाहिये ?	२२
केले	२०	कितनी बार खाया जाय ?	२२
केले, दूध और भाजी संपूर्ण		खुराक औषधिके रूपमें	२२
खुराक	२०	रसमें स्वाद	२२
घी, तेल	२०	पेट क्या माँगता है ?	२२
सनुष्यको कितना घी खाना		माता-पिता और सन्तान	२२
चाहिये ?	२०	गर्भाधानके बाद खुराकका	
तिल, नारियल और मूँग-		असर	२२
फलीका तेल	२०	बुद्धिजीवी की खुराक	२३
वाज्रारके घी-तेल	२०	नमक और नींबू	२३
खराब घी, तेल	२१	बार बार खाना नुकसान-	
गुड़ और खाँड कितने लिये जायँ	२१	देह है	२३

५. मसाले

२४-२५

नमक — मसालोंका राजा	२४	दिगड़ी हुई जीभ	२५
कभी मसालोंकी शरीरको		मिर्च खानेसे मृत्यु	२५
आवश्यकता नहीं	२४	हवारी और मसाले	२५
औषधिके रूपमें मसाला	२५	अंग्रेज और मसाले	२५

६. चाय, कॉफी, कोको

२६-२८

चाय और चीन	२६	चाय बनानेका तरीका	२६
चाय और पानीकी परीक्षा	२६	चायका दोष	२७

चायमें टेनीन	२७	चाय, कॉफी, कोकोका त्याग	२८
आमाशय पर टेनीनका असर	२७	चायके बदले भाजियोंका	
चायसे अनेक रोग	२७	अबला पानी	२८

७. मादक पदार्थ २८-३२

ताड़ी, अरक और शराब	२८	शरीरोंके लिये सस्ता गुड़	३०
शराबी आदमी	२८	ताड़-गुड़की खाँड	३०
शराब और मर्यादा	२८-२९	नीराकी शक्करके गुण	३०
निश्चित प्रमाणमें शराब पीना	२९	स्वाभाविक स्थितिमें खुराकके गुण	३०
ताड़ी और पारसी	२९	शराबकी बुराई	३०-३१
ताड़ी खुराक है ?	२९	'गिरमिटिया' और शराब	३१
मनुष्यकी खुराकमें ताड़ीका स्थान	२९	अफ्रीकामें शराबका कानून	३१
खजूरका शुद्ध रस — नीरा	२९	हवशी और शराब	३१
नीरासे दस्त साफ़ होता है	२९	अंग्रेज और शराब	३१
नीरा — खुराक	२९	अक शराबी अंग्रेज	३१
चायके बदले नीरा	२९	शराब और राजा लोग	३२
नीराका गुड़	२९	शराब और धनी युवक	३२
नीरा और मादकता	३०	शराबसे शरीर, मन और बुद्धि क्षीण होती है	३२
ताड़-गुड़की मिठास	३०		

८. अफ़ीम ३२-३४

शराब और अफ़ीम	३२	अफ़ीमकी लड़ाई	३३
अफ़ीम जड़ बनाती है	३२	हिन्दुस्तानकी अफ़ीम और चीन	३३
अफ़ीमका असर	३२	अंग्रेज और अफ़ीमका व्यापार	३३
बुड़ीसा और आसाममें अफ़ीमका असर	३२	अंग्लैंडमें अफ़ीमका विरोध	३३
अफ़ीम और चीन	३३	औषधिके रूपमें अफ़ीम	३३
अफ़ीमकी लत और पाप	३३	अफ़ीम — व्यसन और दवा	३४
		अफ़ीम ज़हर है	३४

९. तम्बाखू

३४-३७

जगत और तम्बाखू	३४	तम्बाखूका नशा	३५
टॉलस्टॉय और तम्बाखू	३४	तम्बाखू और खून	३५-३६
तम्बाखू और पड़ोसी	३५	तम्बाखू पीना, सूँघना	
तम्बाखू और रेलका सफ़र	३५	और खाना	३६
तम्बाखूके धुअँका दूसरों पर असर	३५	जरदा गन्दी वस्तु है	३६
तम्बाखू और थूकना	३५	तम्बाखूके बारेमें कहावत	३७
तम्बाखूका सूक्ष्म भावनाओं पर असर	३५	तम्बाखू और घरकी दीवारें	३७
तम्बाखू और वदबू	३५	नसवार और कपड़े	३७
		तम्बाखू गन्दा व्यसन है	३७

१०. ब्रह्मचर्य

३८-४८

संयम और ब्रह्म	३८	ब्रह्मचारीकी जननेन्द्रिय	३९
ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ	३८	ब्रह्मचारी और नपुंसकता	३९
ब्रह्मचर्य और जिन्द्रियनिग्रह	३८	नपुंसकका रस	३९
ब्रह्मचारी और क्रोध	३८	ब्रह्मचर्य और गांधीजी	३९
नामधारी ब्रह्मचारी	३८	ब्रह्मचर्य और गांधीजीके प्रयोग	४०
ब्रह्मचर्यके सामान्य नियम	३८	ब्रह्मचर्य और वीर्यरक्षा	४०
वीर्यसंग्रह और स्त्री-संग	३८	वीर्यकी शक्ति	४१
ब्रह्मचर्य और स्त्री-संगमें रस	३८	वीर्य और भोग	४१
जननेन्द्रिय पर जीत	३९	वीर्यका उपयोग	४१
ब्रह्मचारीका प्रभाव	३९	विवाह और स्त्री-पुरुष	४१
ब्रह्मचर्य और स्त्रीका स्पर्श	३९	विवाहित ब्रह्मचारी	४१
ब्रह्मचारी और स्त्री-पुरुषका भेद	३९	स्त्री-संग एक कर्तव्य	४१
ब्रह्मचर्य और स्वेच्छाचार	३९	स्त्री-पुरुष और पशु	४२
ब्रह्मचर्य और सौंदर्यकी कल्पना	३९	संयमधर्म — साहसी मनुष्यों- की खोज	४२

संयमधर्मके प्रयोग	४२	विकार और आलस्य	४५
वीर्यसंग्रह स्वाभाविक वस्तु	४२	अिन्द्रियोंके योग्य उपयोगका	
वीर्य और खुराक	४२	असर	४५
अल्पाहारी होत हुआ भी मजबूत	४२	जैसा आहार 'सा आकार	४५
ब्रह्मचारी और बृद्धापा	४२	अिन्द्रियजित बननेकी शर्त	४५
ब्रह्मचारीकी बुद्धि	४३	शरीर और आहार	४५
ब्रह्मचर्यमें कमी	४३	औश्वरकी पहचान	४५
वीर्यसंग्रह आरोग्यकी कुंजी है	४३	पुरुष स्त्रीको किस दृष्टिसे देखे ?	४५
वीर्यसंग्रहके नियम	४३	स्त्री पुरुषको किस दृष्टिसे देखे ?	४५
विकार और विचार	४३	ब्रह्मचर्यमें रस	४६
वीर्यसंग्रह और जप	४३	ब्रह्मचर्यकी लगन	४६
विचार, वाणी और अध्ययन	४३	कृत्रिम अुपाय	४६
तौल कर बोलना चाहिये	४४	संयमधर्मका लोप	४७
विषयोंका पोषण करनेवाला साहित्य	४४	'अनीतिकी राह पर' पढ़नेकी	
विकार और निद्रा	४४	सलाह	४७
वीर्यसंग्रहमें गणितका स्थान	४४	कृत्रिम अुपायोंके निकट न	
शरीरश्रम और निद्रा	४४	फटकना	४७
तेजीसे घूमना अुत्तम कसरत है	४५	सच्चा दम्पती-प्रेम	४७
घूमनेके नियम	४५	त्यागका आरम्भ	४८

दूसरा भाग

१. पृथ्वी अर्थात् मिट्टी	५१-५५
नैसर्गिक अुपचार	५१
डॉ० प्राणजीवन मेहता	५१
कव्चियत	५१
फ्रूट सॉल्ट	५१
लोह (डॉयलाभिज्ड आयरन)	५१
नक्सबोमिका	५२
दवाओं पर अविश्वास	५२
घूमनेकी कसरत	५२
जूस्टका 'रिटर्न टु नेचर'	५२
मिट्टीके अुपचार	५२

मिट्टीके अपचार और		मिट्टी और टायफाइड	५४
कठिन्नयत	५२	सेवाग्राममें टायफाइड	५४
मिट्टीकी पुलटिस	५२	मिट्टी और अन्टीफ्लोजिस्टिन	५४
अरंडीका जुलाव	५२	मिट्टी और सरसोंका तेल	५४
मिट्टीकी पट्टीका माप	५३	मिट्टी साफ करनेका तरीका	५४
सॉप काटना और मिट्टी	५३	मिट्टीकी जात	५४
मिट्टी और सिर दर्द	५३	मिट्टी और मुग्ध	५४
मिट्टी और फोड़ा	५३	मिट्टी और दाहर	५५
मिट्टी और परमैंगनेटका पानी	५३	मिट्टी और खाद	५५
मिट्टी और बरंका डंक	५३	मिट्टीको सेंकना चाहिये	५५
मिट्टी और विच्छूका डंक	५३	मिट्टीका बार बार उपयोग	५५
सेवाग्राममें विच्छू	५४	जमनाजीकी मिट्टी	५५
मिट्टी और बुखार	५४	मिट्टी और दस्त	५५

२. पानी

५६-६६

क्युने और आंध्र देश	५६	स्नान और अजीर्ण	५७
क्युने और कटि-स्नान	५६	स्नान करनेके बाद घूमना	
क्युने और घर्षण-स्नान	५६	चाहिये	५७
टबका माप	५६	स्नान और सन्निपात	५७
पानीको ठंडा करनेमें बरफका		क्युनेके अनुसार बीमारीके	
उपयोग	५६	कारण	५८
पानी और पंखा	५६	कटि-स्नान और बुखार	५८
टब और दीवाल	५७	नैसर्गिक अपचार और डॉक्टर	५८
पानीमें बैठनेका तरीका	५७	नैसर्गिक अपचार करनेवाले	
घर्षण कैसे किया जाय ?	५७	और नम्रता	५८
स्नान और बुखार	५७	नैसर्गिक अपचार और अनघड़	
स्नान कब लिया जाय ?	५७	मनुष्य	५९
स्नान और कठिन्नयत	५७	पानी और सिर-दर्द	५९

घर्षण-स्नान और जननेन्द्रिय	६०	चद्दर-स्नान और अलाआ, खुजली वगैरा	६३
जननेन्द्रियकी अद्भुतता	६०	चद्दर-स्नान और खसरा, चेचक	६३
घर्षण-स्नानकी रीत	६०	चद्दर-स्नानकी चद्दरकी सफ़ाआ	६३
घर्षण-स्नानके लिये टव या लोटा	६०	वरफ़्त और रक्तकी गति	६३
जननेन्द्रियकी सफ़ाआ	६०	गरम पानीके अुपयोग	६३
जननेन्द्रियकी सफ़ाआ और ब्रह्मचर्य	६१	गरम पानी और सृजन	६३
जननेन्द्रिय और वीर्यस्राव	६१	गरम पानी और कानका दर्द	६३
चद्दर-स्नान और नींद	६१	आयोडीन	६३
चद्दर-स्नान कैसे लिया जाय ?	६१	गरम पानी और विच्छूका डंक	६४
चद्दर-स्नान और बीमारकी नींद	६२	गरम पानी और सरदी	६४
चद्दर-स्नान और निमोनिया	६२	भाप और गठिया	६४
चद्दर-स्नान और टायफाइड	६२	भाप लेनेका तरीका	६५
		गरम पानी और पाँव टूटना	६६
		भाप और बलगम	६६

३. आकाश ६६-७१

आकाश और आरोग्य	६७-६८	आकाश और सादगी	७०
आकाश और अश्वर	६८	आकाश और सोनेका स्थान	७०
आकाश और आदर्श	६८	आकाश और निद्रा	७१
शरीर और भोग	६९	आकाश और आहार	७१
आकाश और स्वच्छता	६९	आकाश और अुपवास	७१

४. तेज ७२-७३

तेज और मनुष्यका सम्बन्ध	७२	सूर्य और पाचन क्रिया	७२
सूर्य-स्नान	७२	सूर्य और क्षय रोग	७३
सूर्य और आरोग्य	७२	सूर्य और मिट्टी या केलेके पत्ते	७३

५. वायु-हवा ७४

पहले भागका दूसरा प्रकरण देखें।

प्रस्तावना

‘आरोग्यके विषयमें सामान्य ज्ञान’ शीर्षकमें ‘अण्डियन ओपी-नियत’ के पाठकोंके लिये मैंने कुछ प्रकरण १९०६ के आनपास दक्षिण अफ्रीकामें लिखे थे। बादमें वे पुस्तकके रूपमें प्रकट हुये। हिन्दुस्तानमें यह पुस्तक मुद्रिकलसे ही कहीं मिल सकती थी। जब मैं हिन्दुस्तान वापस आया, उस वक़्त जिस पुस्तककी बहुत माँग हुई। यहाँ तक कि स्वामी अखंडानन्दजीने उसकी नयी आवृत्ति निकालनेकी आज्ञा जत माँगी, और दूसरे लोगोंने भी उसे छपवाया। जिस पुस्तकका अनुवाद हिन्दुस्तानकी अनेक भाषाओंमें हुआ, और अंग्रेज़ी अनुवाद भी प्रकट हुआ। यह अनुवाद पश्चिममें पहुँचा, और उसका अनुवाद यूरोपकी भाषाओंमें हुआ। परिणाम यह आया कि पश्चिममें, या पूर्वमें मेरी कोअी पुस्तक अतनी लोकप्रिय नहीं हुई, जितनी कि यह पुस्तक। जिसका कारण मैं आज तक समझ नहीं सका। मैंने तो ये प्रकरण सहज ही लिख डाले थे। मेरी निगाहमें उनकी कोअी खान्द कदर नहीं थी। मैं जितना अनुमान जरूर करता हूँ कि मैंने मनुष्यके आरोग्यको कुछ नये ही स्वरूपमें देखा है, और जिसलिये उसकी रक्षाके साधन भी सामान्य वैद्यों और डॉक्टरोंकी अपेक्षा कुछ अलग ढंगसे बताये हैं। उस पुस्तककी लोकप्रियताका यह कारण हो सकता है।

मेरा यह अनुमान ठीक हो या नहीं, मगर जिस पुस्तककी नयी आवृत्ति निकालनेकी माँग बहुतसे मित्रोंने की है। मूल पुस्तकमें मैंने जिन विचारोंको रखा है, उनमें कोअी परिवर्तन हुआ है या नहीं, यह जाननेकी उत्सुकता बहुतसे मित्रोंने बतायी है। आज तक जिस अच्छाकी पूर्ति करनेका मुझे कभी वक़्त ही नहीं मिला। परन्तु आज

ऐसा अवसर आ गया है। उसका फायदा उठाकर मैं यह पुस्तक नये सिरेसे लिख रहा हूँ। मूल पुस्तक तो मेरे पास नहीं है। अतने वर्षोंके अनुभवका असर मेरे विचारों पर पड़े बिना रह नहीं सकता। मगर जिन्होंने मूल पुस्तक पढ़ी होगी, वे देखेंगे कि मेरे आजके और १९०६ के विचारोंमें कोई मौलिक परिवर्तन नहीं हुआ है।

अस पुस्तकको नया नाम दिया है 'आरोग्यकी कुंजी'। मैं यह आम्मीद दिला सकता हूँ कि विचारपूर्वक प नेवाले और अस पुस्तकमें दिधे हुअे नियमों पर अमल करनेवालोंको आरोग्यकी कुंजी मिल जायगी, और अुन्हें डॉक्टरों और वैद्योंका दरवाजा खटखटाना नहीं पड़ेगा।

आगाखी महल, यरवदा, २७-८-'४२

सो० क० गांधी

आरोग्यकी कुंजी

शरीर

शरीरके परिचयसे पहले आरोग्य किसे कहते हैं यह समझ लेना ठीक होगा । आरोग्यके मानी हैं तन्दुरुस्त शरीर । जिसका शरीर व्याधिरहित है, जिसका शरीर सामान्य काम कर सकता है, अर्थात् जो मनुष्य बगैर थकानके रोज़ दस-बारह मील चल सकता है, बगैर थकानके सामान्य मेहनत-मजदूरी कर सकता है, सामान्य खुराक पचा सकता है, जिसकी अिन्द्रियाँ और मन स्वस्थ हैं, ऐसे मनुष्यका शरीर तन्दुरुस्त कहा जा सकता है । अिसमें पहलवानों या अतिशय दौड़ने-कूदनेवालोंका समावेश नहीं है । ऐसे असाधारण बलवाले व्यक्तिको शरीर रोगी हो सकता है । ऐसे शरीरका विकास अेकांगी कहा जायगा ।

अिस आरोग्यकी साधना जिस शरीरको करनी है, अुस शरीरका कुछ परिचय आवश्यक है ।

प्राचीन कालमें कैसी तालीम दी जाती होगी, यह तो विधाता ही जाने, या शोध करनेवाले लोग कुछ जानते होंगे । आधुनिक तालीमका थोड़ा-बहुत परिचय हम सबको है ही । अिस तालीमका हमारे दिन प्रतिदिनके जीवनके साथ कोअी सम्बन्ध नहीं होता । शरीरसे हमें सदा काम पडता है, मगर फिर भी आधुनिक तालीमसे हमें

शरीरका ज्ञान नहीं-सा होता है । अपने गाँव और खेतके बारेमें भी हमारे ज्ञानके यही हाल हैं । अपने गाँव और खेतके बारेमें तो हम कुछ भी नहीं जानते, मगर भूगोल और खगोलको तोतेकी तरह रट लेते हैं । यहाँ कहनेका अर्थ यह नहीं कि भूगोल और खगोलका कोई उपयोग नहीं है, मगर हरअेक चीज अपने स्थान पर अच्छी लगती है । शरीरके, घरके, गाँवके, गाँवके चारों ओरके प्रदेशके, गाँवके खेतोंमें पैदा होनेवाली वनस्पतियोंके और गाँवके इतिहासके ज्ञानका पहला स्थान होना चाहिये । इस ज्ञानके पाये पर खड़ा दूसरा ज्ञान जीवनमें उपयोगी हो सकता है ।

शरीर पंचभूतका पुतला है । इसी पर से कविने गाया है :

पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश,

पंचभूतके खेलसे, बना जगत्का पाश ।

शरीरका व्यवहार दस अिन्द्रियों और मनके द्वारा चलता है । दस अिन्द्रियोंमें पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं, अर्थात् हाथ, पैर, मुँह, जननेन्द्रिय और गुदा । ज्ञानेन्द्रियाँ भी पाँच हैं — स्पर्श करनेवाली त्वचा, देखनेवाली आँख, सुननेवाला कान, सूँघनेवाली नाक और स्वाद या रस पहचाननेवाली जीभ । मनके द्वारा हम विचार करते हैं । कोई कोई मनको ग्यारहवीं अिन्द्रिय कहते हैं । इन सब अिन्द्रियोंका व्यवहार जब सम्पूर्ण रीतिसे चलता है, तब शरीर पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है । ऐसा आरोग्य बहुत ही कम देखनेमें आता है ।

शरीरके अन्दरके विभाग हमें चकित कर देते हैं । शरीर जगतका एक छोटासा मगर सम्पूर्ण नमूना है । जो शरीरमें नहीं है, वह जगतमें भी नहीं है । और जो जगतमें है, वह शरीरमें है । इसी पर से 'यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे' यह महत्त्वपूर्ण कथन निकला है । इसलिये अगर हम शरीरको पूर्णतया पहचान सकें, तो जगतको पहचान सकते हैं । मगर जब बड़े बड़े डॉक्टर, वैद्य और हकीम भी इसे पूरी तरह नहीं पहचान पाये, तो हमारे जैसे सामान्य प्राणी भला किस गिनतीमें हैं ? आज तक ऐसे किसी यन्त्रकी शोध नहीं हो पायी जो मनको पहचान सके । शरीरके अन्दर और बाहर चलनेवाली क्रियाओंका विशेषज्ञ लोग आकर्षक वर्णन दे सके हैं, मगर ये क्रियायें कैसे चलती हैं, यह कोई बता सका है ? मौत क्यों आती है, वह कब आयेगी, यह कौन कह सका है ? अर्थात् मनुष्यने बहुत पढ़ा, विचार किया और अनुभव किया, मगर परिणाममें उसको अपनी अल्पज्ञताका ही अधिक भान हुआ है ।

शरीरके अन्दर चलनेवाली अद्भुत क्रियाओं पर अिन्द्रियोंका स्वस्थ रहना निर्भर है । शरीरके सब अंग नियमानुसार चलें, तो शरीरका व्यवहार अच्छी तरहसे चलता है । एक भी अंग अटक जाय, तो गाड़ी चल नहीं सकती । उसमें भी पेट अपना काम ठीक तरहसे न करे, तो शरीर ढीला पड़ जाता है । इसलिये अपच या क्विब्जयतकी जो लोग अवगणना करते हैं, वे शरीरके धर्मको

जानते ही नहीं । अिन दो रोगोंसे अनेक रोग अुत्पन्न होते हैं ।

अब हमें विचार करना है कि शरीरका अुपयोग क्या है ?

हरअेक चीज़का सदुपयोग और दुरुपयोग हो सकता है । यह नियम शरीरको भी लागू होता है । शरीरका अुपयोग स्वार्थके लिये, स्वेच्छाचारके लिये, दूसरोंको नुकसान पहुँचानेके लिये किया जाय, तो वह अुसका दुरुपयोग होगा । किन्तु यदि अुसी शरीरका अुपयोग सारे जगतकी सेवाके लिये किया जाय और अिस हेतुसे संयमका पालन किया जाय, तो वह अुसका सदुपयोग होगा । आत्मा परमात्माका अंश है । अुस आत्माको पहचाननेके लिये अगर हम अिस शरीरका अुपयोग करते हैं, तो शरीर आत्माके रहनेका मन्दिर बन जाता है ।

शरीरको मल-मूत्रकी खान कहा गया है । अेक तरहसे अिस अुपमामें कुछ भी अतिशयोक्ति नहीं है । परन्तु यदि शरीर केवल मल-मूत्रकी खान ही हो, तो अुसकी सँभालके लिये अितने यत्न करना कोअी अर्थ नहीं रखता । पर अिसी 'नरककी खान' का सदुपयोग हो, तो अुसे साफ़-सुथरा रखकर अुसकी सँभाल करना हमारा धर्म हो जाता है । हीरे और सोनेकी खान भी अूपरसे देखने पर तो मिट्टीकी खान ही लगती है । पर अुसमें हीरा और सोना है, अिसलिये मनुष्य अुस पर कराड़ों रुपये खर्च करता है, और अुसके पीछे अनेक शास्त्रज्ञ अपनी बुद्धिका अुपयोग

करते हैं । तब आत्माके मन्दिररूपी शरीरके लिये तो हम जितना भी करें कम है ।

हम इस जगतमें जन्म लेते हैं जगतके प्रति अपना ऋण चुकानेके लिये, अर्थात् अुसकी सेवाके लिये । इस दृष्टिबिन्दुको सामने रखकर मनुष्य अपने शरीरका संरक्षक बनता है । इसलिये शरीरकी रक्षाके लिये हमें ऐसा यत्न करना चाहिये, जिससे वह सेवाधर्मका पालन पूरी तरहसे कर सके ।

२

हवा

हवा शरीरके लिये सबसे जरूरी चीज़ है । इसीलिये जीश्वरने हवाको सर्वव्यापी बनाया है, और वह हमें बिना प्रयत्नके मिल जाती है ।

हवाको हम नाकके द्वारा फेफड़ोंमें भरते हैं । फेफड़े धौंकनीका काम करते हैं । वे हवा अन्दर खींचते हैं और बाहर निकालते हैं । बाहरकी हवामें प्राणवायु होती है । वह न मिले तो मनुष्य ज़िन्दा नहीं रह सकता ! जो हवा फेफड़ोंसे बाहर आती है, वह ज़हरीली होती है । अगर यह ज़हरीली हवा तुरन्त अधर अधर न फैल जाये, तो हम मर जायें । इसलिये घर ऐसा होना चाहिये, जिसमें हवा अच्छी तरह आ-जा सके और सूर्य-प्रकाशके आनेका रास्ता भी हो ।

हवाका काम रक्तकी शुद्धि करना है। मगर हमें फेफड़ोंमें हवा भरना और उसे बाहर निकालना ठीक तरहसे नहीं आता। इसलिये हमारे रक्तकी शुद्धि भी पूरी तरह नहीं हो पाती। कभी लोग मुँहसे स्वास लेते हैं। यह बुरी आदत है। नाकमें कुदरतने अेक तरहकी छलनी रखी है, जिससे हवा छनकर भीतर जाती है, और साथ ही गरम होकर फेफड़ोंमें पहुँचती है। मुँहसे स्वास लेनेसे हवा न तो साफ़ होती है और न गरम हो पाती है।

अिसलिये हरअेक मनुष्यको चाहिये कि प्राणायाम सीख ले। यह क्रिया जितनी आसान है, अुतनी ही आवश्यक भी है। प्राणायाम कभी तरहके होते हैं। अुन सबमें अुतरनेकी यहाँ आवश्यकता नहीं। मैं यह नहीं कहना चाहता कि अुनका कोअी अुपयोग नहीं है। मगर जिस मनुष्यका जीवन नियमबद्ध है, अुसकी सब क्रियायें सहज रूपसे होती हैं। अिससे जो लाभ होता है, वह अनेक प्रक्रियाओंके करनेसे भी नहीं होता।

चलते, फिरते, सोते वक्त अगर लोग अपना मुँह बन्द रखें, तो नाक अपना काम अपने-आप करेगी ही। सुबह अुठकर जैसे हम मुँह साफ़ करते हैं, वैसे ही नाक भी साफ़ करनी चाहिये। नाकमें मैल हो तो अुसे निकाल डालना चाहिये। अुसके लिये अुत्तमसे अुत्तम वस्तु साफ़ पानी है। जो ठंडा पानी सहन न कर सके, वह कुनकुना पानी अिस्तेमाल करे। हाथमें या अेक कटोरेमें पानी लेकर अुसे नाकमें चढ़ाना चाहिये। नाकके अेक छेदसे-

चढ़ाकर दूसरेसे निकाल सकते हैं और नाकके द्वारा पानी पी भी सकते हैं ।

फेफड़ोंमें शुद्ध हवा ही भरनी चाहिये । अिसलिये रातको आकाशके नीचे या बरामदेमें सोनेकी आदत डालना अच्छा है । हवासे सरदी लग जायगी, यह डर नहीं रखना चाहिये । ठंड लगे तो ज्यादा कपड़े ओढ़ सकते हैं । ओढ़नेका कपड़ा गलेसे ऊपर नहीं जाना चाहिये । मिर ठंडको बरदाश्त न कर सके, तो अुस पर अेक रुमाल बांध लेना चाहिये । मतलब यह कि नाकको, जो कि हवा लेनेका द्वार है, कभी ढँकना नहीं चाहिये ।

सोते समय दिनके कपड़े अुतार देने चाहिये । रानको कम कपड़े पहनने चाहिये और वे ढीले होने चाहिये । शरीरको चढ़रसे ढँके तो रहना ही है, अिसलिये वह जितना खुला रहे, अुतना ही अच्छा है । दिनमें भी कपड़े जितने ढीले पहने जायँ, अुतना ही अच्छा है ।

हमारे आसपासकी हवा हमेशा शुद्ध ही होती है, अैसा नहीं । न सब जगहकी हवा अेक-सी ही होती है । प्रदेशके साथ हवा भी बदलती है । प्रदेशका चुनाव हमारे हाथमें नहीं होता । मगर घरका चुनाव थोड़ा-बहुत हमारे हाथमें जरूर रहता है, और रहना भी चाहिये । सामान्य नियम यह हो सकता है कि घर अैसी जगह ढूँढ़ा जाय, जहाँ बहुत भीड़ न हो, आसपास गंदगी न हो, और हवा और प्रकाश ठीक ठीक मिल सकें ।

पानी

शरीरको ज़िन्दा रखनेके लिये हवाके बाद दूसरा स्थान पानीका है। हवाके बिना मनुष्य थोड़े क्षण तक ज़िन्दा रह सकता है और पानीके बिना थोड़े दिन तक। पानी अितना आवश्यक है, इसलिये अीश्वरने हमें खूब पानी दिया है। बिना पानीकी मरुभूमिमें मनुष्य बस ही नहीं सकता। सहाराके रेगिस्तान जैसे प्रदेशोंमें बस्ती दिखायी ही नहीं पड़ती।

तन्दुरुस्त रहनेके लिये हरअेक मनुष्यको चौबीस घंटेमें पाँच पौंड पानी या प्रवाही द्रव्यकी आवश्यकता है। पीनेका पानी हमेशा स्वच्छ होना चाहिये। बहुत जगह पानी स्वच्छ नहीं होता। कुअेंका पानी पीनेमें हमेशा खतरा रहता है। अुथले (कम गहरे) कुअें और बावड़ीका पानी पीनेके लायक नहीं होता। दुःखकी बात यह है कि हम देखकर या चखकर हमेशा यह नहीं कह सकते कि पानी पीनेके लायक है या नहीं। देखनेमें और चखनेमें जो पानी अच्छा लगता है, वह दरअसल ज़हरीला हो सकता है। इसलिये अनजाने घर या अनजाने कुअेंका पानी न पीनेकी प्रथाका पालन करना अच्छा है। बंगालमें तालाब होते हैं। उनका पानी अकसर पीनेके लायक नहीं होता। बड़ी नदियोंका पानी भी पीनेके लायक नहीं होता, खास-

करके जहाँ नदी वस्तीके पाससे गुजरती है, और जहाँ
 उसमें स्टीमर और नावें आया-जाया करती हैं। असा
 होते हुअे भी यह सच्ची बात है कि करोड़ों मनुष्य असी
 प्रकारका पानी पीकर गुजारा करते हैं। मगर यह
 अनुकरण करने जैसी चीज हरगिज नहीं है। क्रुदरतने
 मनुष्यको जीवन-शक्ति काफ़ी प्रमाणमें न दी होती, तो
 मनुष्य-जाति अपनी भूलों और अपने अतिरेकके कारण
 कबकी लोप हो गयी होती। हम यहाँ पानीका आरोग्यके
 साथ क्या सम्बन्ध है, इसका विचार कर रहे हैं। जहाँ
 पानीकी शुद्धताके विषयमें शंका हो, वहाँ पानीको अवाल
 कर पीना चाहिये। इसका अर्थ यह हुआ कि मनुष्यको
 अपने पीनेका पानी साथ लेकर घूमना चाहिये। असंख्य
 लोग धर्मके नाम पर मुसाफ़िरीमें पानी नहीं पीते।
 अज्ञानी लोग जो चीज धर्मके नाम पर करते हैं, आरोग्यके
 नियमोंको जाननेवाले वही चीज आरोग्यके खातिर क्यों
 न करें? पानीको छाननेका रिवाज तारीफ़ करने लायक
 है। इससे पानीमें रहा कचरा निकल जाता है। लेकिन
 पानीमें रहे सूक्ष्म जन्तु नहीं निकलते। उनका नाश करनेके
 लिअे पानीको अवालना ही चाहिये। छाननेका कपड़ा
 हमेशा साफ़ होना चाहिये। उसमें छेद न होने चाहिये।

खुराक

हवा और पानीके बिना आदमी ज़िन्दा ही नहीं रह सकता, यह बात सच है । मगर जीवनको टिकानेवाली चीज़ तो खुराक ही है । अन्न मनुष्यका प्राण है । खुराक तीन प्रकारकी होती है — मांसाहार, शाकाहार और मिश्राहार । असंख्य लोग मिश्राहारी हैं । 'मांस' में मछली और पक्षी भी आ जाते हैं । दूधको हम किसी भी तरह शाकाहारमें नहीं गिन सकते । सच पूछा जाय तो वह मांसका ही एक रूप है । मगर लौकिक भाषामें वह मांसाहारमें नहीं गिना जाता । जो गुण मांसमें हैं वे अधिकांश दूधमें भी हैं । डॉक्टरी भाषामें वह प्राणिज खुराक — अतिमल फूड — माना जाता है । अंडे सामान्यतः मांसाहारमें गिने जाते हैं, मगर दरअसल वे मांस नहीं हैं । आजकल तो अंडे ऐसे तरीकेसे पैदा किये जाते हैं कि मुर्गी मुर्गेको देखे बिना भी अंडे देती है । अिन अंडोंमें चूज़ा कभी बनता ही नहीं है । इसलिये जिन्हें दूध पीनेमें कोअी संकोच नहीं, अुन्हें इस प्रकारके अंडे खानेमें भी कोअी संकोच नहीं होना चाहिये ।

डॉक्टरी मतका झुकाव मुख्यतः मिश्राहारकी ओर है । मगर पश्चिममें डॉक्टरोंका एक बड़ा समुदाय ऐसा है, जिसका यह दृढ़ मत है कि मनुष्यके शरीरकी रचनाको देखनेसे वह शाकाहारी ही लगता है । अुसके

दाँत, आमाशय अित्यादि अुसे शाकाहारी सिद्ध करते हैं । शाकाहारमें फलोंका समावेश है । फलोंमें ताजे फल और सूखा मेवा अर्थात् बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोज़ा अित्यादि आ जाते हैं ।

मैं शाकाहारका पक्षपाती हूँ । मगर अनुभवसे मुझे यह स्वीकार करना पड़ा है कि दूध और दूधसे बनने-वाले पदार्थ जैसे मक्खन, दही वगैराके बिना मनुष्य-शरीर पूरी तरह टिक नहीं सकता । मेरे विचारोंमें यह महत्त्वका परिवर्तन हुआ है । मैंने दूध-घीके बगैर छह वर्ष निकाले हैं । अुस वक्त मेरी शक्तिमें किसी तरहकी कमी नहीं आयी थी । मगर अपनी मूर्खताके कारण मैं १९१७ में सख्त पेचिशका शिकार बना । शरीर हाड़-पिंजर हो गया । मैंने हठपूर्वक दवा न ली, और अुतने ही हठसे दूध या छाछ भी लेनेसे अिन्कार किया । शरीर किसी तरह बनता ही नहीं था । मैंने दूध न लेनेका व्रत लिया था । मगर डॉक्टर कहने लगा — “यह व्रत तो आपने गाय-भैंसके दूधको नज़रमें रखकर लिया था ।” “बकरीका दूध लेनेमें आपको कोअी हर्ज नहीं होना चाहिये” — मेरी धर्मपत्नीने डॉक्टरका समर्थन किया, और मैं पिघला । सच कहा जाय तो जिसने गाय-भैंसके दूधका त्याग किया है, अुसे बकरी वगैराका दूध लेनेकी छूट नहीं होनी चाहिये । क्योंकि अुस दूधमें भी पदार्थ तो वही होते हैं । सिर्फ़ मात्राका ही फ़रक होता है । अिसलिये मेरे व्रतके अक्षरोंका ही पालन हुआ है, अुसकी आत्माका नहीं ।

जो भी हो, बकरीका दूध तुरंत आया और मैंने वह लिया । लेते ही मुझमें नया चेतन आया, शरीरमें शक्ति आयी और मैं खाटसे अठा । इस परसे और अैसे अनेक दूसरे अनुभवों परसे मैं लाचार होकर दूधका पक्ष-पाती बना हूँ । मगर मेरा यह दृढ़ मत है कि असंख्य वनस्पतियोंमें कोअी न कोअी अैसी जरूर होगी, जो दूध और मांसकी आवश्यकता अच्छी तरह पूरी कर सके और अुनके दोषोंसे मुक्त हो ।

मेरी दृष्टिसे दूध और मांस लेनेमें दोष तो हैं ही । मांसके लिअे हम पशु-पक्षियोंका नाश करते हैं, और माँके दूधके सिवा दूसरा दूध पीनेका हमें अधिकार नहीं है । नैतिक दोषके सिवा केवल आरोग्यकी दृष्टिसे भी अिनमें दोष हैं । दोनोंमें अुनके मालिकके दोष आ ही जाते हैं । पालतू पशु सामान्यतः पूरे तन्दुरुस्त नहीं होते । मनुष्यकी तरह पशुओंमें भी अनेक रोग होते हैं । अनेक परीक्षाएँ करनेके बाद भी कअी रोग परीक्षककी नजरसे छूट जाते हैं । सब पशुओंकी अच्छी तरह परीक्षा करवाना असंभव लगता है । मेरे पास गोशाला है । मित्रोंकी मदद आसानीसे मिल जाती है । परन्तु मैं निश्चयपूर्वक नहीं कह सकता कि मेरी गोशालामें सब पशु निरोगी ही हैं । अिससे अुलटे यह देखनेमें आया है कि जो गाय निरोगी मानी जाती थी वह अन्तमें रोगी सिद्ध हुअी । अिसका पता चलनेसे पहले तो अुस रोगी गायके दूधका अुपयोग होता ही रहता था ।

सेवाग्राम-आश्रम आसपासके किसानोंसे भी दूध लेता है । उनके पशुओंकी परीक्षा कौन करता है ? दूध निर्दोष है या नहीं इसकी परीक्षा करना कठिन है । इसलिये दूध अुवालकर जितना निर्दोष बन सके उससे ही काम चलाना होगा । दूसरी सब जगह आश्रमसे तो कम ही पशुओंकी परीक्षा हो सकती है । जो बात दूध देनेवाले पशुओंके लिये है, वह मांसके लिये कृतल होनेवाले पशुओंके लिये तो है ही । पर अधिकतर तो हमारा काम भगवान् भरोसे ही चलता है । मनुष्य अपने आरोग्यकी बहुत चिंता नहीं रखता । उसने अपने लिये वैद्यों, डॉक्टरों और नीमहकीमोंकी संरक्षक फ़ौज खड़ी कर रखी है, और उसके बल पर वह अपने आपको सुरक्षित मानता है । उसे सबसे अधिक चिंता रहती है धन और प्रतिष्ठा वगैरा प्राप्त करनेकी । यह चिंता दूसरी सब चिन्ताओंको हज़म कर जाती है । इसलिये जब तक कोई पारमार्थिक डॉक्टर, वैद्य या हकीम लगनसे परिश्रम करके संपूर्ण गुणोंवाली कोई वनस्पति नहीं ढूँढ़ निकालता, तब तक मनुष्य दुग्धाहार या मांसाहार करता ही रहेगा ।

अब ज़रा युक्ताहारके बारेमें विचार करें । मनुष्य-शरीरको स्नायु बनानेवाले, गर्मी देनेवाले, चर्बी बढ़ानेवाले, क्षार देनेवाले और मल निकालनेवाले द्रव्योंकी आवश्यकता रहती है । स्नायु बनानेवाले द्रव्य दूध, मांस, दालों और सूखे मेवोंसे मिलते हैं । दूध और मांससे मिलनेवाले द्रव्य दालों वगैराकी अपेक्षा अधिक आसानीसे पच जाते

हैं, और सर्वांशमें अधिक लाभदायक हैं। दूध और मांसमें दूधका दर्जा ऊपर है। डॉक्टर लोग कहते हैं कि जब मांस नहीं पचता, तब भी दूध पच जाता है। जो लोग मांस नहीं खाते, अन्हें तो दूधसे बहुत बड़ी मदद मिलती है। पाचनकी दृष्टिसे कच्चे अंडे सबसे अच्छे माने जाते हैं।

मगर दूध या अंडे सब कहाँसे पायें? सब जगह ये मिलते भी नहीं। दूधके बारेमें एक बहुत जरूरी बात यहीं कह दूँ। मक्खन निकाला हुआ दूध निकम्मा नहीं होता। वह अत्यन्त क्रीमती पदार्थ है। कभी-कभी तो वह मक्खनवाले दूधसे भी अधिक उपयोगी होता है। दूधका मुख्य गुण स्नायु बनानेवाले प्राणिज पदार्थकी आवश्यकता पूरी करना है। मक्खन निकाल लेने पर भी उसका यह गुण कायम रहता है। इसके अलावा सबका सब मक्खन दूधमें से निकाल सके, ऐसा यन्त्र तो अभी तक बना ही नहीं है; और बननेकी संभावना भी कम ही है।

पूर्ण या अपूर्ण दूधके सिवा दूसरे पदार्थोंकी शरीरको आवश्यकता रहती है। दूधसे दूसरे दर्जे पर गेहूँ, बाजरा, जुआर, चावल वगैरा अनाज रखे जा सकते हैं। हिन्दुस्तानके अलग अलग प्रान्तोंमें अलग अलग क्रिस्मके अनाज पाये जाते हैं। कभी जगह पर केवल स्वादके खातिर एक ही गुणवाले एकसे अधिक अनाज खाये जाते हैं। जैसे कि गेहूँ, बाजरा और चावल तीनों चीजें थोड़ी-थोड़ी मात्रामें एक साथ खायी जाती हैं। शरीरके पोषणके लिये इस मिश्रणकी आवश्यकता नहीं है। इससे

खुराककी मात्रा पर अंकुश नहीं रहता और आनाशयक काम अधिक बढ़ जाता है। अक समयमें अक ही तरहका अनाज खाना ठीक माना जायगा। अिन अनाजोंमें से मुख्यतः स्टार्च (निशास्ता) मिलता है। गेहूँ सब अनाजोंका राजा है। दुनिया पर नज़र डालें तो गेहूँ सबसे ज़्यादा खाया जाता है। आरोग्यकी दृष्टिसे गेहूँ मिले तो चावल अनावश्यक है। जहाँ गेहूँ न मिले, और बाजरा, जुआर अित्यादि अच्छे न लगेँ या अनुकूल न आयें, वहाँ चावल लेना चाहिये।

अनाज मात्रको अच्छी तरह साफ़ करके हाथ-चक्कीमें पीसकर बिना छाने अिस्तेमाल करना चाहिये। अनाजकी भूसीमें सत्व और क्षार भी रहते हैं। दोनों बड़े अुपयोगी पदार्थ हैं। अिसके अुपरान्त भूसीमें अेक अैसा पदार्थ होता है, जो बग़ैर पचे निकल जाता है, और अपने साथ मलको भी निकालता है। चावलका दाना नाजुक होनेके कारण अीश्वरने अुसके अूपर छिलका बनाया है, जो खानेके कामका नहीं होता। अिसलिये चावलको कूटना पड़ता है। कुटाअी अुतनी ही करनी चाहिये, जिससे अूपरका छिलका निकल जावे। मशीनमें चावलके छिलकेके अलावा अुसकी भूसी भी बिलकुल निकाल डाली जाती है। अिसका कारण यह है कि चावलकी भूसीमें बहुत मिठास रहती है, अिसलिये अगर भूसी रखी जाय तो अुसमें सुसरी या कीड़ा पड़ जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसी निकाल दें, तो बाक़ी केवल स्टार्च रह जाता है; और भूसीमें अनाजका

बहुत कीमती हिस्सा चला जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसीको अकेली पकाकर भी खाया जा सकता है। अुसकी रोटी भी बन सकती है। कोकणी चावलोंका तो आटा पीसकर अुसकी रोटी ही गरीब लोग खाते हैं। पूरे चावल पकाकर खानेकी अपेक्षा चावलके आटेकी रोटी शायद अधिक पाचक हो, और थोड़ी खानेसे पूरा सन्तोष भी दे।

हम लोगोंको दाल या शाकके साथ रोटी खानेकी आदत है। अिससे रोटी पूरी तरह चबायी नहीं जाती। स्टार्चवाले पदार्थोंको जितना चबायें और वे थूकके साथ जितने मिलें, अुतना ही अच्छा है। यह थूक स्टार्चके पचनेमें मदद करता है। अगर खुराकको बिना चबाये निगल जायें, तो अुसके पचनेमें थूककी मदद नहीं मिल सकती। अिसलिअे खुराकको अैसी स्थितिमें खाना कि जिससे अुसे चबाना पड़े, अधिक लाभदायक है।

स्टार्च-प्रधान अनाजोंके बाद स्नायु बाँधनेवाली (प्रोटीड प्रधान) दालों अित्यादिको दूसरा स्थान दिया जाता है। दालके बिना खुराकको सब लोग अपूर्ण मानते हैं। मांसाहारीको भी दाल तो चाहिये ही। जिसको मेहनत-मजदूरी करनी पड़ती है और जिसे पूरी मात्रामें या बिलकुल दूध नहीं मिलता, अुसका गुजारा दालके बिना न चले यह मैं समझ सकता हूँ। मगर मुझे यह कहनेमें जरा भी संकोच नहीं होता कि जिन्हें शारीरिक काम कम करना पड़ता है— जैसे कि क्लार्क, व्यापारी, वकील, डॉक्टर या शिक्षक— और जिन्हें दूध पूरी मात्रामें मिल जाता है, अुन्हें दालकी

आवश्यकता नहीं है । सामान्यतः दाल भारी खुराक मानी जाती है, और स्टार्च-प्रधान अनाजकी अपेक्षा बहुत कम मात्रामें खायी जाती है । दालोंमें मटर और लोबिया बहुत भारी हैं । मूँग और मसूर हल्के माने जाते हैं ।

तीसरा दर्जा शाकभाजी और फलोंको देना चाहिये । शाक और फल हिन्दुस्तानमें सस्ते होने चाहियें, मगर ऐसा नहीं है । वे केवल शहरियोंकी खुराक माने जाते हैं । गाँवोंमें हरी तरकारी भाग्यसे ही मिलती है । और बहुत जगह फल भी नहीं मिलते । इस खुराककी कमी हिन्दुस्तानके लिये बड़ी शरमकी बात है । देहाती चाहें तो काफ़ी शाकभाजी पैदा कर सकते हैं । फलोंके पेड़ोंके वारेमें कठिनायी जरूर है, क्योंकि ज़मीनकी काश्तके क़ानून सख्त और ग़रीबोंको दवानेवाले हैं । मगर यह तो हमारे विषयके बाहरकी बात हुई ।

ताजे शाकभाजीमें पत्तोंवाली जो भी भाजी मिले वह काफ़ी मात्रामें हर रोज़ लेनी चाहिये । जो शाक स्टार्च-प्रधान हैं, उनकी गिनती यहाँ मैंने शाकभाजीमें नहीं की है । आलू, शकरकंद, रतालू और ज़मींकन्द स्टार्च-प्रधान शाक हैं । अन्हें अनाजकी पदवी देनी चाहिये । दूसरे कम स्टार्चवाले शाक काफ़ी मात्रामें लेने चाहिये । ककड़ी, लूनीकी भाजी, सरसोंका साग, सोअेकी भाजी, टमाटर अित्यादिको पकानेकी कोअी आवश्यकता नहीं रहती । अन्हें साफ़ करके और अच्छी तरह धोकर थोड़ी मात्रामें कच्चा खाना चाहिये ।

फलोंमें मौसमके जो फल मिल सकें लेने चाहिये । आमके मौसममें आम, जामुनके मौसममें जामुन, जिसी तरह अमरुद, पपीता, संतरा, अंगूर, मीठे नीबू (शरबती या स्वीट लाइम), मोसम्बी वगैरा फलोंका ठीक ठीक उपयोग होना चाहिये । फल खानेका सबसे अच्छा वक्त सुबहका है । सवेरे दूध और फलका नाश्ता करनेसे पूरा संतोष मिल जाता है । जो लोग खाना जल्दी खाते हैं, उनके लिये सवेरे केवल फल ही खाना अच्छा है ।

केला अच्छा फल है । मगर उसमें स्टार्च बहुत रहता है । इसलिये वह रोटीकी जगह लेता है । केला, दूध और भाजी संपूर्ण खुराक है ।

मनुष्यकी खुराकमें थोड़ी-बहुत चिकनाईकी आवश्यकता रहती है । वह घी और तेलसे मिल जाती है । घी मिल सके तो तेलकी कोअी आवश्यकता नहीं रहती । तेल पचनेमें भारी होते हैं और शुद्ध घीके बराबर गुणकारी नहीं होते । सामान्य मनुष्यके लिये तीन तोला घी काफ़ी समझना चाहिये । दूधमें घी आ ही जाता है । इसलिये जिसे घी न मिल सके, वह तेल खाकर चर्बीकी मात्रा पूरी कर सकता है । तेलोंमें तिलका, नारियलका और मूँगफलीका तेल अच्छा माना जाता है । तेल ताजा होना चाहिये । इसलिये देशी घाँनीका तेल मिल सके तो अच्छा है । जो घी और तेल बाज़ारमें मिलता है, वह लगभग निकम्मा होता है । यह दुःखकी और शर्मकी बात है । मगर जब तक व्यापारमें क़ानून या लोकशिक्षणके द्वारा औमानदारी दाखिल नहीं होती, तब तक लोगोंको

सावधानी रखकर, मेहनत करके अच्छी और शुद्ध चीजें प्राप्त करनी होंगी। अच्छी और शुद्ध चीजों के बदले कैसी भी मिले उससे कभी संतोष नहीं मानना चाहिये। बनावटी घी या खराब तेल खानेके बदले घी-तेलके बगैर गुजारा करनेका निश्चय ज्यादा पसन्द करने योग्य है।

जैसे खुराकमें चिकनाईकी आवश्यकता रहती है, वैसे ही गुड़ और खाँड़की भी। मीठे फलोंसे काफ़ी मिठास मिल जाती है, तो भी तीन तोला गुड़ या खाँड़ लेनेमें कोई हानि नहीं है। मीठे फल न मिलें तो गुड़ और खाँड़ लेनेकी आवश्यकता रहती है। मगर आजकल मिठाई पर जो अितना जोर दिया जाता है, वह ठीक नहीं है। शहरोंमें रहनेवाले बहुत ज्यादा मिठाई खाते हैं, जैसे कि खीर, रवड़ी, श्रीखंड, पेड़ा, बर्फी, जलेबी वगैरै मिठाइयाँ। ये सब अनावश्यक हैं और अधिक खानेसे नुक़सान ही करती हैं। जिस देशमें करोड़ों लोगोंको पेटभर अन्न भी नहीं मिलता, वहाँ जो पकवान खाते हैं, वे चोरीका माल खाते हैं, यह कहनेमें मुझे तनिक भी अतिशयोक्ति नहीं लगती।

जो मिठाईके बारेमें कहा है, वह घी-तेलको भी लागू होता है। घी-तेलमें तली हुई चीजें खाना बिलकुल जरूरी नहीं है। पूरी, लड्डू, बगैरा बनानेमें घी खर्च करना अविचारीपन है। जिन्हें आदत नहीं होती, वे ये चीजें खा ही नहीं सकते। अंग्रेज़ जब हमारे देशों आते हैं, तब हमारी मिठाइयाँ और घीमें पकाई हुई चीजें वे खा ही नहीं सकते। जो खाते हैं, वे बीमार पड़ते

हैं, यह मैंने कभी बार देखा है। स्वाद तो सिर्फ आदतकी बात है। भूख जो स्वाद पैदा करती है, वह छप्पन भोगोंमें भी नहीं मिलता। भूखा मनुष्य सूखी रोटी भी बहुत स्वादसे खायगा। जिसका पेट भरा हुआ है, वह अच्छेसे अच्छा माना जानेवाला पकवान भी नहीं खा सकेगा।

अब हम यह विचार करें कि हमें कितना खाना चाहिये और कितने बार खाना चाहिये। सब खुराक औषधिके रूपमें लेनी चाहिये, स्वादकी खातिर हरगिज नहीं। स्वादमात्र रसमें होता है और रस मूखमें है। पेट क्या चाहता है, इसका पता बहुत कम लोगोंको रहता है। कारण यह है कि हमें गलत आदतें पड़ गयी हैं।

जन्मदाता मातापिता कोभी त्यागी और संयमी नहीं होते। बुनकी आदतें थोड़े-बहुत प्रमाणमें बच्चोंमें भी अंतरती हैं। गर्भाधानके बाद माता जो खाती है, उसका असर बालक पर पड़ता ही है। फिर बाल्यावस्थामें माता बच्चेको अनेक स्वाद सिखाती है। जो कुछ वह स्वयं खाती है, उसमें से बच्चेको भी खिलाती है। परिणाम यह होता है कि बचपनसे ही पेटको बुरी आदतें पड़ जाती हैं। पड़ी हुई आदतोंको मिटा सकनेवाले विचारशील लोग थोड़े ही होते हैं। मगर जब मनुष्यको यह भान होता है कि वह अपने शरीरका संरक्षक है और उसने शरीरको सेवाके लिये अर्पण कर दिया है, तब शरीरको स्वस्थ रखनेके नियम जाननेकी उसे अच्छा होती है और उन नियमोंका पालन करनेका वह महाप्रयास करता है।

अपरके दृष्टिबिन्दुसे, बुद्धिजीवी मनुष्यके लिये चौबीस घंटेमें खुराकका नीचे लिखा प्रमाण योग्य माना जा सकता है :

१. गायका दूध दो पौंड ।
२. अनाज छह औंस अर्थात् १५ तोला (चावल, गेहूँ, बाजरा अत्यादि मिलाकर) ।
३. शाकमें पत्ता-भाजी तीन औंस, और दूसरे शाक पाँच औंस ।
४. कच्चा शाक एक औंस ।
५. तीन तोले घी या चार तोले मक्खन ।
६. गुड़ या शक्कर तीन तोले ।
७. ताजे फल, जो मिल सकें, रुचि और आर्थिक वास्तिके अनुसार ।

रोज़ दो नीबू लिये जायँ तो अच्छा है । नीबूका रस निकालकर भाजीके साथ या पानीके साथ लेनेसे खटाधीका दाँतों पर खराब असर नहीं पड़ेगा ।

ये सब वजन कच्चे अर्थात् बिना पकाये हुए पदार्थोंके हैं । नमकका प्रमाण यहाँ नहीं दिया है । वह रुचिके अनुसार अपरसे लिया जा सकता है ।

हमें दिनमें कितने बार खाना चाहिये ? बहुत लोग तो दिनमें केवल दो ही बार खाते हैं । सामान्यतः तीन बार खानेकी प्रथा है — सवेरे काम पर बैठनेसे पहले, दोपहरको और शाम या रात्रिको । इससे अधिक बार खानेकी आवश्यकता नहीं होती । शहरोंमें रहनेवाले कुछ

लोग समय-समय पर कुछ न कुछ खाते ही रहते हैं। यह आदत नुकसानदेह है। आमाशयको भी आखिर आराम चाहिये।

५

मसाले

खुराकका विवेचन करते समय मैंने मसालोंके बारेमें कुछ नहीं कहा। नमकको मसालोंका राजा कह सकते हैं, क्योंकि नमकके बिना सामान्य मनुष्य कुछ खा ही नहीं सकता। इसलिये नमकको 'सब रस' भी कहा गया है। शरीरको कभी क्षारोंकी आवश्यकता रहती है। अतः नमक भी अंक है। ये क्षार खुराकमें होते ही हैं। मगर अशास्त्रीय तरीकेसे पकानेके कारण कुछ क्षारोंकी मात्रा कम हो जाती है, इसलिये वे ऊपरसे लेने पड़ते हैं। ऐसा ही एक अत्यन्त आवश्यक क्षार नमक है। इसलिये उसे थोड़े प्रमाणमें अलगसे खानेको मैंने पिछले प्रकरणमें कहा है।

मगर कभी ऐसे मसाले, जिनकी शरीरको सामान्यतः कोई आवश्यकता नहीं होती, केवल स्वादकी खातिर या पाचनशक्ति बढ़ानेकी खातिर लिये जाते हैं, जैसे कि हरी या सूखी लाल मिर्च, काली मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, राखी, मेथी, हींग अत्यादि। इनके विषयमें पचास वर्षके निजी अनुभवसे मेरी यह राय बनी है कि शरीरको पूरी

तरह बीरोग रखनेके लिये अिनमें से अेककी भी आवश्यकता नहीं है । जिसकी पाचनशक्ति बिलकुल कमजोर हो गयी है, उसे केवल औषधिके रूपमें, अमुक समयके लिये, निश्चित मात्रामें मसाले लेने पड़ें तो भले ले । मगर स्वादकी खातिर तो ऐसी चीजका आग्रहपूर्वक निषेध मानना चाहिये । हर प्रकारका मसाला, यहाँ तक कि नमक भी, अन्तर्ज और शाकके स्वाभाविक रसका नाश करता है । जिसकी जीभ बिगड़ नहीं गयी है, उसे स्वाभाविक रसमें जो स्वाद आता है वह मसाला या नमक डालनेके बाद नहीं आता । इसीलिये मैंने सूचना की है कि नमक लेना हो तो अ्परसे लिया जाय । मिर्च तो पेट और मुँहको जलाती है । जिसे मिर्च खानेकी आदत नहीं, वह शुरूमें तो उसे खा ही नहीं सकता । मैंने देखा है कि मिर्च खानेसे कभी लोगोंका मुँह आ जाता है—अुसमें छाले पड़ जाते हैं । और अेक आदमी, जिसे मिर्च खानेका बहुत शौक था, भर जवातीमें इसी कारण मृत्युका शिकार भी बना था ।

दक्षिण अफ्रीकाके हवशी मिर्चको छू भी नहीं सकते । खुराकमें हल्दीका रंग वे बरदाश्त नहीं कर सकते । अंग्रेज भी हमारे मसाले नहीं खाते । हिन्दुस्तानमें आनेके बाद आदत पड़ जाय तो बात अलग है ।

चाय, कॉफी, कोको

अन तीनोंमें से अककी भी शरीरको आवश्यकता नहीं । चायका प्रचार चीनसे हुआ कहा जाता है । चीनमें अुसका खास अुपयोग है । वहाँ पानी अक्सर शुद्ध नहीं होता । पानीको अुबालकर पिया जाय तो पानीका विकार दूर किया जा सकता है । किसी चतुर चीनीने चाय नामकी घास ढूँढ़ निकाली । वह घास बहुत थोड़ी मात्रामें भी अुबलते पानीमें डाली जाय, तो पानीका रंग सुनहरी हो जाता है । अगर अस तरह पानी सुनहरी रंग पकड़ ले, तो यह अस बातकी पक्की निशानी है कि पानी अुबल चुका है । सुना है कि चीनमें लोग अिसी तरह पानीकी परीक्षा करते हैं, और वही पानी पीते हैं । चायकी दूसरी विशेषता यह है कि अुसमें अेक तरहकी खुशबू रहती है । अुपर लिखे तरीक़ेसे बनी हुअी चायको निर्दोष मान सकते हैं । अैसी चाय बनानेका यह तरीक़ा है : अेक चम्मच चाय छलनीमें डाली जाय । छलनीको चायके वर्तन पर रखा जाय । छलनी पर धीरे धीरे अुबला हुआ पानी डाला जाय । नीचे जो पानी आये अुसका रंग सुनहरी हो तो समझ लें कि पानी ठीक अुबल चुका है ।

जैसी चाय सामान्यतः पी जाती है, अुसका कोअी गुण तो जाननेमें नहीं आया । मगर अुसमें अेक भारी

दोष होता है। अर्थात् अुसमें टेनीन होता है। टेनीन ऐसी चीज है, जो चमड़ेको पकानेके काममें आती है। यही काम टेनीनवाली चाय आमाशय (stomach) में जाकर करती है। आमाशयके भीतर टेनीनकी तह चढ़नेसे अुसकी पाचनशक्ति कम होती है। अिससे अपच होता है। कहा जाता है कि अंग्लैंडमें तो असंख्य औरतें केवल कड़क चायकी आदतके कारण अनेक रोगोंका शिकार बनती हैं। जिन्हें चायकी आदत है, अुन्हें समय पर चाय न मिले तो वे व्याकुल हो जाते हैं। चायका पानी गरम होता है। अुसमें थोड़ी चीनी और थोड़ासा दूध डाला जाता है। यह चायका गुण जरूर माना जा सकता है। मगर दूधमें पानी डालकर अुसे गरम किया जाये और अुसमें चीनी या गुड़ डाला जाय, तो अुससे वही काम अच्छी तरह निकलता है। अुबलते पानीमें अेक चम्मच शहद और आधा चम्मच नीबूका रस डाला जाय, तो सुन्दर पेय बन जाता है।

जो चायके विषयमें कहा है, वह कॉफीको भी थोड़े-बहुत प्रमाणमें लागू होता है। कॉफीके बारेमें अेक कहावत है,

“कफकाटन, वायुहरण, धातुहीन, बलक्षीण;

लोहूका पानी करे, दो गुण, अवगुण तीन।”

जो राय मैंने चाय और कॉफीके बारेमें दी है, वही कोकोके बारेमें भी है। जिसकी पाचनक्रिया नियमित है, अुसे चाय, कॉफी और कोकोकी मददकी आवश्यकता नहीं

रहती । अपने लम्बे अनुभव पर से मैं कह सकता हूँ कि तन्दुरुस्त मनुष्यको सामान्य खुराकसे पूरा संतोष मिल जाता है । मैंने उपरोक्त तीनों चीजोंका खूब सेवन किया है । जब मैं ये चीजें लेता था, तब शरीरमें कुछ न कुछ बिगाड़ रहा ही करता था । अिन चीजोंके न्यागसे मैंने कुछ भी खोया नहीं है, अलटा बहुत पाया है । जो स्वाद मुझे चाय अित्यादिमें मिलता था, उससे कहीं अधिक स्वाद अब मैं अबली हुयी सामान्य भाजियोंके रसमें पाता हूँ ।

७

सादक पदार्थ

हिन्दुस्तानमें शराब, भाँग, गाँजा, तम्बाखू और अफ्रीम सादक पदार्थोंमें गिने जा सकते हैं । शराबमें अिस देशमें पैदा होनेवाली ताड़ी और अेरक आते हैं, और परदेशसे आनेवाली शराबोंका तो कोअी हिसाब ही नहीं है । ये सब सर्वथा त्याज्य हैं । शराब पीकर मनुष्य अपना होश खो बैठता है, और निकम्मा बन जाता है । जिसको शराबकी लत लगी होती है, वह खुद बरबाद होता है और अपने परिवारको भी बरबाद करता है । वह सब मर्यादायें तोड़ देता है ।

अेक पक्ष अैसा है कि जो निश्चित (मर्यादित) मात्रामें शराब पीनेका समर्थन करता है, और कहता है

कि जिससे फायदा होता है । मुझे जिस दलीलमें कुछ सार नहीं लगता । पर घड़ीभरके लिये जिस दलीलको मान लें तो भी अनेक ऐसे लोगोंकी खातिर, जो कि मर्यादामें रह ही नहीं सकते, जिस चीजका त्याग करना चाहिये ।

पारसी भाषियोंने ताड़ीका बहुत समर्थन किया है । वे कहते हैं कि ताड़ीमें मादकता तो है, मगर ताड़ी एक खुराक है, और दूसरी खुराकको हजम करनेमें मदद पहुँचाती है । जिस दलील पर मैंने खूब विचार किया है और जिस बारेमें काफ़ी पढ़ा भी है । मगर ताड़ी पीनेवाले बहुतसे गरीबोंकी मैंने जो दुर्दशा देखी है, उस पर से मैं जिस निर्णय पर पहुँचा हूँ कि ताड़ीको मनुष्यकी खुराकमें स्थान देनेकी कोई आवश्यकता नहीं है ।

ताड़ीमें जो गुण माने जाते हैं, वे हमें दूसरी खुराकमें मिल जाते हैं । ताड़ी खजूरीके रसमें बनती है । खजूरीके खुद रसमें मादकता बिल्कुल नहीं होती । उसे नीरा कहते हैं । ताजी नीराको ऐसीकी ऐसी पीनेसे कभी लोगोंको दस्त साफ़ आता है । मैंने खुद नीरा पीकर देखी है । मुझ पर उसका ऐसा असर नहीं हुआ । परन्तु वह खुराकका काम तो अच्छी तरहसे देती है । चाय अत्यादिके बदले मनुष्य सबेरे नीरा पी ले, तो उसे दूसरा कुछ पीने या खानेकी आवश्यकता नहीं रहनी चाहिये । नीराको गन्नेके रसकी तरह पकाया जाय तो उससे बहुत अच्छा गुड़ तैयार होता है । खजूरी ताड़की एक किस्म है । हमारे देशमें अनेक प्रकारके ताड़ कुदरती तौर पर अगते हैं । उन

सबमें से नीरा निकल सकती है। नीरा ऐसी चीज़ है जिसे निकालनेकी जगह पर ही तुरंत पीना अच्छा है। नीरामें मादकता जल्दी पैदा हो जाती है। इसलिये जहाँ उसका तुरंत उपयोग न हो सके, वहाँ उसका गुड़ बना लिया जाय तो वह गन्नेके गुड़की जगह ले सकता है। कभी लोग मानते हैं कि ताड़-गुड़ गन्नेके गुड़से अधिक गुणकारी है। उसमें मिठास कम होती है, इसलिये वह गन्नेके गुड़की अपेक्षा अधिक मात्रामें खाया जा सकता है। ग्रामोद्योग-संघके द्वारा ताड़-गुड़का काफ़ी प्रचार हुआ है। मगर अभी और ज़्यादा मात्रामें इसका प्रचार होना चाहिये। जिन ताड़ोंके रससे ताड़ी बनायी जाती है, अन्हीसे गुड़ बनाया जाये तो हिन्दुस्तानमें गुड़ और खाँड़की कभी तंगी पैदा न हो, और गरीबोंको सस्ते दाममें अच्छा गुड़ मिल सके। ताड़-गुड़की मिश्री और शक्कर भी बनायी जा सकती है। मगर गुड़ शक्कर या चीनीसे बहुत अधिक गुणकारी है। गुड़में जो क्षार हैं, वे शक्कर या चीनीमें नहीं होते। जैसे बिना भूसीका आटा और बिना भूसीका चावल होता है, वैसे ही बिना क्षारकी शक्करको समझना चाहिये। अर्थात् यह कहा जा सकता है कि खुराक जितनी अधिक स्वाभाविक स्थितिमें खायी जाय, उतना ही अधिक पोषण उसमें से हमें मिलता है।

ताड़ीका वर्णन करते हुए मुझे स्वभावतः नीराका उल्लेख करना पड़ा, और उसके संबन्धमें गुड़का। मगर शराबके बारेमें मुझे अभी और कहना है। शराबसे पैदा

होनेवाली बुराईका जितना कड़ुआ अनुभव मुझे हुआ है, मैं नहीं जानता कि अतना सार्वजनिक काम करनेवाले किसी और सेवकको हुआ होगा। दक्षिण अफ्रीका में 'गिरमिट' (अर्ध गुलामी) में काम करनेवाले हिंदुस्तानियों में बहुतसे शराब पीनेके आदी होते थे। वहाँ यह कानून था कि हिंदुस्तानी शराब अपने घर नहीं ले जा सकते; जितनी पीना हो, शराबकी दुकान पर बैठकर पीयें। स्त्रियाँ भी शराबका शिकार बनी होती थीं। अُنकी जो दशा मैंने देखी है, वह अत्यन्त कष्टाजनक थी। जो अुसे जानता है, वह कभी शराब पीनेका समर्थन नहीं करेगा।

वहाँके हबशियोंको सामान्यतः अपनी मूल स्थितिमें शराब पीनेकी आदत नहीं होती। कहा जा सकता है कि अुनके मजदूर-वर्गका तो शराबने नाश ही कर दिया है। कभी मजदूर अपनी कमाई शराबमें स्वाहा करते दिखाई देते हैं। अुनका जीवन निरर्थक बन जाता है।

और अंग्रेजोंका? सभ्य माने जानेवाले अंग्रेजोंको मैंने गटरोंमें पड़े देखा है। यह अतिशयोक्ति नहीं है। लड़ाईके समय जिन गोरोंको ट्रान्सवाल छोड़ना पड़ा था, अुनमें से अेकको मैंने अपने घरमें रखा था। वह अिन्जीनियर था। थियोसोफिस्ट होते हुए भी अुसे शराबकी लत थी। शराब न पी हो, तब अुसके सब लक्षण अच्छे रहते थे। लेकिन जब पी लेता, तो विलकुल दीवाना बन जाता था। अुसने शराब छोड़नेका बहुत प्रयत्न किया, मगर जहाँ तक मैं जानता हूँ वह अन्त तक अिसमें सफल न हो सका।

दक्षिण अफ्रीकासे वापिस हिन्दुस्तानमें आकर भी मुझे शराबके दुःखद अनुभव ही हुअे । कितने ही राजा-महाराजा शराबकी बुरी आदतके कारण बरबाद हुअे हैं और हो रहे हैं । जो उनके विषयमें सच है, वह थोड़े-बहुत प्रमाणमें अनेक धनिक युवकोंको भी लागू होता है । मजदूर-वर्गकी स्थितिका अभ्यास किया जाय, तो वह भी दयाजनक ही है । अैसे कडुअे अनुभवोंके बाद मैं शराबका सख्त विरोधी बना हूँ तो इसमें आश्चर्यकी क्या बात है ?

अेक वाक्यमें कहूँ तो शराबसे मनुष्य अपने शरीर, मन और बुद्धिको क्षीण करता है और पैसा बरबाद करता है ।

८

अफ्रीम

जो टीका शराबखोरीके विषयमें की, वही अफ्रीम पर भी लागू होती है । दोनों व्यसनोमें भेद जरूर है । शराबका नशा जब तक रहता है, मनुष्यको पागल बनाये रखता है । अफ्रीम मनुष्यको जड़ बना देती है । अफ्रीमची आलसी हो जाता है, तन्द्रावश रहता है और किसी कामका नहीं रहता ।

शराबखोरीके बुरे परिणाम हम रोज अपनी आंखों देख सकते हैं । अफ्रीमका असर उस तरह प्रत्यक्ष नहीं दीखता । अफ्रीमका जहरीला असर प्रत्यक्ष देखना हो तो जुड़ीसा और आसाममें जाकर देख सकते हैं । वहाँ

हजारों लोग इस दुर्व्यसनमें फँसे हुआ दिखायी देते हैं । जैसा इस व्यसनके शिकार बने हुआ है, वे ऐसे लगते हैं मानो कब्रमें पैर लटका कर बैठे हों ।

मगर अफ्रीमका सबसे खराब असर तो चीनमें हुआ कहा जाता है । चीनियोंका शरीर हिन्दुस्तानियोंसे ज्यादा मजबूत होता है । परन्तु जो अफ्रीमके फंदेमें फँस चुके हैं, वे मुर्दे-से दिखायी देते हैं । जिसको अफ्रीमकी लत लगी होती है, वह दीन बन जाता है और अफ्रीम हासिल करनेके लिये कोआ भी पाप करनेको तैयार हो जाता है ।

चीनियों और अंग्रेजोंके बीच एक लड़ाई हुई थी, जो अफ्रीमकी लड़ाईके नामसे इतिहासमें प्रसिद्ध है । चीन हिन्दुस्तानकी अफ्रीम लेना नहीं चाहता था, जब कि अंग्रेज जबरदस्ती चीनके साथ उस अफ्रीमका व्यापार करना चाहते थे । इस लड़ाईमें हिन्दुस्तानका भी दोष था । हिन्दुस्तानमें बहुतसे अफ्रीमके ठेकेदार थे । इससे उन्हें अच्छी कमाई भी होती थी । हिन्दुस्तानको महसूलमें चीनसे करोड़ों रुपये मिलते थे । यह व्यापार प्रत्यक्ष रूपमें अनीतिमय था, तो भी चला । अन्तमें अंग्लैंडमें भारी आन्दोलन हुआ, और अफ्रीमका व्यापार बन्द हुआ । जो चीज इस तरह प्रजाका नाश करनेवाली है, उसका व्यसन क्षण भरके लिये भी सहन करने योग्य नहीं है ।

अतना कहनेके बाद, यह स्वीकार करना चाहिये कि वैद्यक या चिकित्सा-शास्त्रमें अफ्रीमका बहुत बड़ा

स्थान है । वह ऐसी दवा है जिसके बिना चल ही नहीं सकता । इसलिये अफ्रीमका व्यसन मनुष्य स्वेच्छासे छोड़ दे तभी उसका अुद्धार हो सकेगा । चिकित्सा-शास्त्रमें उसका स्थान भले ही रहे । परन्तु जो चीज हम दवाके तौर पर ले सकते हैं, वह व्यसनके तौर पर थोड़े ही ले सकते हैं । अगर लें तो वह ज़हरका काम करेगी । अफ्रीम तो प्रत्यक्ष ज़हर ही है । इसलिये व्यसनके रूपमें वह सर्वथा त्याज्य है ।

६

तम्बाखू

तम्बाखूने तो ग़ज़ब ही ढाया है । इसके पंजेसे भाग्यसे ही कोअी छूटता है । सारा जगत अेक या दूसरे रूपमें तम्बाखूका सेवन करता है । टॉलस्टॉयने अिसे व्यसनोमें सबसे खराब माना है । अुन ऋषिका यह वचन ध्यान देनेके लायक़ है । अुन्होंने तम्बाखू और शराब दोनोंका काफ़ी अनुभव लिया था, और दोनोंकी हानियाँ वे स्वयं जानते थे । अैसा होते हुअे भी मुझे यह स्वीकार करना चाहिये कि शराब और अफ्रीमकी तरह तम्बाखूके दुष्परिणाम प्रत्यक्ष रूपसे मैं स्वयं बता नहीं सकता । अितना कह सकता हूँ कि अिसका अेक भी फ़ायदा मैं नहीं जानता । जो अिसका सेवन करते हैं अुनके स्त्रिर

असका खर्च भी खूब पड़ता है । अक अंग्रेज मजिस्ट्रेट तम्बाखू पर हर महीने पाँच पौंड अर्थात् ७५ रुपये खर्च करता था । असका महीनेका वेतन था २५ पौंड । दूसरे शब्दोंमें अपनी कमाओका पाँचवाँ भाग अर्थात् बीस प्रतिशत वह धुअेंमें जुडा देता था !

तम्बाखू पीनेवालेकी विवेक-शक्ति अितनी मन्द पड़ जाती है कि वह तम्बाखू पीते समय अपने पड़ोसीका विचार नहीं करता । रेलगाड़ीमें मुसाफिरी करनेवालोंको अस चीजका काफ़ी अनुभव होता है । जो तम्बाखू नहीं पीते, वे तम्बाखूका धुआँ सहन ही नहीं कर सकते । मगर पीनेवाला अक्सर अस बातका विचार नहीं करता कि पासवालेको क्या लगता होगा । असके अपुरान्त तम्बाखू पीनेवालोंको अक्सर थूकना पड़ता है, और वे बिना संकोच कहीं भी थूक देते हैं ।

तम्बाखू पीनेवालेके मुँहसे अक तरहकी असह्य बदबू निकलती है । संभव है कि तम्बाखू पीनेवालेकी सूक्ष्म भावनायें मर जाती हों । और यह भी संभव है कि अन्हें मारनेके लिये ही मनुष्यने तम्बाखू पीना शुरू किया हो । असमें तो शक है ही नहीं कि तम्बाखू पीनेसे मनुष्यको अक तरहका नशा चढ़ जाता है, और अस नशेमें वह अपनी चिन्ताओं और दुःखोंको भूल जाता है । टॉल्स्टॉय अपने अक अपुन्यासमें अक पात्रसे भयंकर काम करवाते हैं । यह काम करनेसे पहले असे शराब पिलवाते हैं । पात्रको अक भयंकर खून करना था । मगर शराबके

नशेमें भी उसे खून करनेमें संकोच होता है। विचार करते करते वह सिगार जलाता है, और धुआँ बुझती है। धुआँको ऊपर चढ़ते हुए देखता है और देखते-देखते बोल उठता है — “मैं कैसा डरपोक हूँ! खून करना यदि कर्तव्य है, तो फिर संकोच क्यों? चल उठ, और अपना काम कर।” इस तरह उसकी धूम्रपान विचलित बुद्धि उससे एक निर्दोष आदमीका खून करवाती है। मैं जानता हूँ कि इस दलीलका बहुत असर नहीं पड़ सकता। तम्बाखू पीनेवाले सबके सब पापी नहीं होते। यह कहा जा सकता है कि करोड़ों तम्बाखू पीनेवाले अपना जीवन सामान्यतः सरलतासे व्यतीत करते हैं। तो भी जो विचार-शील हैं, उन्हें अपर्युक्त दृष्टान्त पर मनन करना चाहिये। टॉल्स्टॉयके कहनेका सार यह है कि तम्बाखूके नशेमें मनुष्य छोटे छोटे पाप किया करता है। उसकी विवेकबुद्धि मन्द पड़ जाती है।

हिन्दुस्तानमें हम लोग तम्बाखू केवल पीते ही नहीं, सूँघते भी हैं, और जरदेके रूपमें खाते भी हैं। कुछ लोग मानते हैं कि तम्बाखू सूँघनेसे फ़ायदा होता है। वैद्य और हकीमकी सलाहसे वे तम्बाखू सूँघते हैं। मेरा मत यह है कि इसकी कुछ आवश्यकता नहीं। तन्दुरुस्त मनुष्योंको ऐसी चीज़ोंकी आवश्यकता होनी ही नहीं चाहिये।

जरदा खानेवालोंका तो कहना ही क्या? तम्बाखू पीना, सूँघना और खाना, इन तीनोंमें तम्बाखू खनना

सबसे गन्दी चीज़ है । जिसमें जो गुण माना जाता है, वह केवल भ्रम है ।

हम लोगोंमें एक कहावत है कि खानेवालेका कोना, सूँघनेवालेका कपड़ा और पीनेवालेका घर ये तीनों समान हैं । जरदा खानेवाला सावधान हो तो थूकदान रखता है, मगर अधिकांश लोग अपने घरके कोनोंमें और दीवारों पर थूकते शरमाते नहीं हैं । पीनेवाले धुआँसे अपना घर भर देते हैं और नसवार सूँघनेवाले अपने कपड़े बिगाड़ते हैं । कोअी कोअी अपने पास रूमाल रखते हैं, पर वह अपवादरूप है । आरोग्यका पुजारी दृढ़ निश्चय करके सब व्यसनोंकी गुलामीसे छूट जायगा । बहुतांको अिनमें से अेक, या दो या तीनों व्यसन लगे होते हैं । इसलिये अुन्हें इससे घृणा नहीं होती । मगर शान्त चित्तसे विचार किया जाय तो तम्बाखू फूँकनेकी क्रियामें या लगभग सारा दिन जरदे या पानके बीड़े वगैरासे गाल भर रखनेमें या नसवारकी डिविया खोलकर सूँघते रहनेमें कोअी शोभा नहीं है । ये तीनों व्यसन गंदे हैं ।

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यका मूल अर्थ है ब्रह्मकी प्राप्तिके लिये चर्या । संयमके बिना ब्रह्म मिल ही नहीं सकता । संयममें सर्वोपरि स्थान अन्द्रिय-निग्रहका है । ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ स्त्रीसंगका त्याग और वीर्य-संग्रहकी साधना समझा जाता है । सब अन्द्रियोंका संयम करनेवालेके 'लिअे वीर्य-संग्रह सहज और स्वाभाविक क्रिया हो जाती है । स्वाभाविक रीतिसे किया हुआ वीर्य-संग्रह ही अच्छित फल देता है । असा ब्रह्मचारी क्रोधादिसे मुक्त होता है । सामान्यतः जो ब्रह्मचारी कहे जाते हैं, वे क्रोधी और अहंकारी देखनेमें आते हैं, मानो अन्होंने क्रोध और अभिमान करनेका ठेका ही ले लिया हो !

यह भी देखनेमें आता है कि जो ब्रह्मचर्य-पालनके सामान्य नियमोंकी अवगणना करके वीर्य-संग्रह करनेकी आशा रखते हैं, अन्हें निराश होना पड़ता है, और कुछ तो दीवाने-जैसे बन जाते हैं । दूसरे निस्तेज देखनेमें आते हैं । वे वीर्य-संग्रह नहीं कर सकते, और केवल स्त्रीसंग न करनेमें सफल हो जाने पर अपने आपको कृतार्थ समझते हैं । स्त्रीसंग न करनेसे ही कोभी ब्रह्मचारी नहीं बन जाता । जब तक स्त्रीसंगमें रस रहता है, तब तक ब्रह्मचर्यकी प्राप्ति हुअी नहीं कही जा सकती । जो स्त्री या पुरुष अिस रसको जला सकता है, अुसीके बारेमें

कहा जा सकता है कि उसने अपनी जननेन्द्रिय पर विजय प्राप्त कर ली है। उसकी वीर्यरक्षा जिस ब्रह्मचर्यका सीधा फल है, परन्तु वही सब-कुछ नहीं है। सच्चे ब्रह्मचारीकी वाणीमें, विचारमें, और आचारमें एक अनोखा प्रभाव देखनेमें आता है।

ऐसा ब्रह्मचर्य स्त्रियोंके साथ पवित्र संबन्ध रखनेसे या अनुके आवश्यक स्पर्शसे भंग नहीं होगा। जैसे ब्रह्मचारीके लिये स्त्री और पुरुषका भेद मिट-सा जाता है। जिस वाक्यका कोई अर्थ न करे। जिसका उपयोग स्वेच्छाचारका पोषण करनेके लिये कभी नहीं होना चाहिये। जिसकी विषयासक्ति जलकर खाक हो गयी है, उसके मनमें स्त्री-पुरुषका भेद मिट जाता है, मिट जाना चाहिये। उसकी सौंदर्यकी कल्पना भी दूसरा ही रूप ले लेती है। वह बाहरके आकारको देखता ही नहीं। जिसका आचार सुन्दर है, वही स्त्री या पुरुष सुन्दर है। जिसलिये सुन्दर स्त्रीको देखकर वह विह्वल नहीं बन जायेगा। उसकी जननेन्द्रिय भी दूसरा रूप ले लेगी, अर्थात् वह सदाके लिये विकार-रहित बन जायगी। ऐसा पुरुष वीर्यहीन होकर नपुंसक नहीं बनेगा, मगर उसके वीर्यका परिवर्तन होनेके कारण वह नपुंसक-सा लगेगा। सुना है कि नपुंसकके रस नहीं जलते। मुझे पत्र लिखनेवालोंमें से कभीने जिस बातकी साक्षी दी है कि वे चाहते तो हैं कि उनकी जननेन्द्रिय जाग्रत हो, मगर वह होती नहीं। फिर भी वीर्यस्खलन हो जाता है। उनमें विषयरस तो रहता ही है। जिसलिये

वे अन्दर ही अन्दर जला करते हैं। असा पुरुष क्षीणवीर्य होकर नपुंसक हो गया है, या नपुंसक होनेकी तैयारी कर रहा है। यह दयनीय स्थिति है। परन्तु जो रस-मात्रके भस्म हो जानेसे अध्वरेता हो गया है, उसका 'नपुंसकत्व' बिल्कुल अलग ही किस्मका होता है। वह सबके लिये अिष्ट है। असे ब्रह्मचारी विरले ही देखनेमें आते हैं। मैंने ब्रह्मचर्य-पालनका व्रत १९०६ में लिया था, अर्थात् मेरा अिस दिशामें छत्तीस वर्षका प्रयत्न है। परन्तु मैं ब्रह्मचर्यकी अपनी व्याख्याको पूर्णतया पहुँच नहीं सका। तो भी मेरी दृष्टिसे अिस दिशामें मेरी अच्छी प्रगति हुआ है, और अीश्वरकी कृपा होगी तो पूर्ण सफलता भी शायद यह देह छूटनेसे पहले मिल जाय। अपने प्रयत्नमें मैं कभी ढीला नहीं पड़ा। मैं अितना जानता हूँ कि ब्रह्मचर्यकी आवश्यकताके बारेमें मेरे विचार ज्यादा दृढ़ बने हैं। मेरे कुछ प्रयोग समाजके सामने रखनेकी स्थितिको नहीं प्राप्त हुआ। मुझे सन्तोष हो अिस हद तक अगर वे सफल हो जायँगे तो मैं अुन्हें समाजके आगे रखनेकी आशा रखता हूँ। क्योंकि मैं मानता हूँ कि अुनकी सफलतासे पूर्ण ब्रह्मचर्य शायद अपेक्षाकृत सरल बन जायगा।

जिस ब्रह्मचर्य पर मैं अिस प्रकरणमें जोर देना चाहता हूँ, वह वीर्यरक्षण तक ही सीमित है। पूर्ण ब्रह्मचर्यका अमोघ लाभ अुससे नहीं मिलेगा, तो भी अुसकी कीमत कुछ कम नहीं है। अुसके बिना पूर्ण ब्रह्मचर्य असंभव है। और अुसके बिना, अर्थात् वीर्य-संग्रहके बिना, पूर्ण

आरोग्यकी रक्षा भी अशक्य-सी समझना चाहिये । जिस वीर्यमें दूसरे मनुष्यको पैदा करनेकी शक्ति है, उस वीर्यका व्यर्थ स्खलन होने देना महान अज्ञानकी निशानी है । वीर्यका अुपयोग भोगके लिये नहीं परन्तु केवल प्रजोत्पत्तिके लिये है, यह हम पूरी तरह समझ लें तो विषयासक्तिके लिये जीवनमें कोअी स्थान ही न रह जायगा । स्त्री-पुरुष-संगकी खातिर नर-नारी दोनों जिस तरह आज अपना सत्यानाश करते हैं, वह बंद हो जायगा, विवाहका अर्थ ही बदल जायगा, और उसका जो स्वरूप आज देखनेमें आता है, उसकी तरफ हमारे मनमें तिरस्कार पैदा होगा । विवाह स्त्री-पुरुषके बीच हार्दिक और आत्मिक अँक्यकी निशानी होना चाहिये । विवाहित स्त्री-पुरुष यदि प्रजोत्पत्तिके शुभ हेतुके बिना कभी विषयभोगका विचार तक न करें, तो वे पूर्ण ब्रह्मचारी माने जानेके लायक हैं । अँसा भोग दोनोंकी अिच्छा होने पर ही हो सकता है । वह आवेशमें आकर नहीं होगा, कामाग्निकी तृप्तिके लिये तो कभी नहीं । मगर उसे कर्तव्य मानकर किया जाय, तो उसके बाद फिर भोगकी अिच्छा भी पैदा नहीं होनी चाहिये । मेरी अस बातको कोअी हास्यास्पद न समझे । पाठकको याद रखना चाहिये कि छत्तीस वर्षके अनुभवके बाद मैं यह सब लिख रहा हूँ । मैं जानता हूँ कि मैं जो कुछ लिख रहा हूँ, वह सामान्य अनुभवसे अुलटा है । ज्यों ज्यों हम सामान्य अनुभवसे आगे बढ़ते हैं, त्यों त्यों हमारी प्रगति होती है । अनेक अच्छी-बुरी गोथें सामान्य अनुभवके विरुद्ध जाकर ही हो सकी हैं । चक्रमकसे

दियासलाही और दियासलाहीसे बिजलीकी शोध इसी अेक चीजकी आभारी है । जो बात भौतिक वस्तु पर लागू होती है, वही आध्यात्मिक पर भी होती है । पूर्व कालमें विवाह-जैसी कोअी वस्तु थी ही नहीं । स्त्री-पुरुषके भोग और पशुओंके भोगमें कोअी फर्क न था । संयम-जैसी कोअी वस्तु ही नहीं थी । कअी साहसी लोगोंने सामान्य अनुभवसे बाहर जाकर संयम-धर्मकी शोध की । संयम-धर्म कहाँ तक जा सकता है, असका प्रयोग करनेका हम सबको अधिकार है । और अैसा करना हमारा कर्तव्य भी है । असलिअे मेरा कहना यह है कि मनुष्यका कर्तव्य स्त्री-पुरुष-संगको मेरी सुझाअी हुआ अुच्च कक्षा तक पहुँचानेका है । यह हँसीमें अुड़ा देने-जैसी बात नहीं है । असके साथ ही मेरी यह भी सूचना है कि यदि मनुष्य-जीवन जैसा गढ़ा जाना चाहिये, वैसा गढ़ा जाय, तो वीर्य-संग्रह स्वाभाविक वस्तु हो जानी चाहिये ।

नित्य अुत्पन्न होनेवाले वीर्यका हमें अपनी मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बढ़ानेमें अुपयोग करना चाहिये । जो अैसा करना सीख लेता है, वह प्रमाणमें बहुत कम खुराकसे अपना शरीर बना सकेगा । अल्पाहारी होते हुआ भी वह शारीरिक श्रममें किसीसे कम नहीं रहेगा । मानसिक श्रममें अुसे कमसे कम थकान लगेगी । बुढ़ापेके सामान्य चिह्न अैसे ब्रह्मचारीमें देखनेको नहीं मिलेंगे । जैसे पका हुआ पत्ता या फल वृक्षकी टहननी परसे सहज ही गिर पड़ता है, वैसे ही समय

आने पर मनुष्यका शरीर सब शक्ति रखते हुअे भी गिर जावेगा । अैसे मनुष्यका शरीर समय बीतने पर देखनेमें भले क्षीण लगे, मगर उसकी बुद्धिका तो क्षय होनेके बदले नित्य विकास ही होना चाहिये, और उसका तेज भी बढ़ना चाहिये । ये चिह्न जिसमें देखनेमें नहीं आते, उसके ब्रह्मचर्यमें अतनी कमी समझनी चाहिये । उसने ब्रह्मचर्यकी कला हस्तगत नहीं की । यह सब सच हो—और मेरा दावा है कि सच है—तो आरोग्यकी सच्ची कुंजी वीर्य-संग्रहमें है ।

वीर्य-संग्रहके जो थोड़े बहुत नियम मैं जानता हूँ, अन्हें यहाँ देता हूँ :—

१. विकारमात्रकी जड़ विचारमें है । असलिये विचारों पर हमें काबू पाना चाहिये । अिन्नका अुपाय यह है कि मनको कभी खाली रहने ही न दिया जाय; अुसे अच्छे और अुपयोगी विचारोंसे पूर्ण रखा जाय । अर्थात् हम जिस काममें लगे हों, अुसकी चिन्ता न करके यह विचार करें कि कैसे अुसमें निपुणता पायी जा सकती है, और अुस पर अमल करें । विचार और अुनका अमल विकारोंको रोकैगा । पर हर समय काम नहीं होता । मनुष्य थकता है, अुसका शरीर आराम चाहता है । रातमें जब नींद नहीं आती, तभी विकारोंका हमला हो सकता है । अैसे प्रसंगोंके लिये सर्वोपरि साधन जप है । भगवान्का जिस रूपमें अनुभव किया हो, या अनुभव करनेकी धारणा रखी हो, अुस रूपको हृदयमें रखकर अुस नामका जप किया जाय । जप चल रहा हो, तब दूसरा कोअी विचार मनमें

नहीं होना चाहिये । यह आदर्श स्थिति है । वहाँ तक न पहुँच सकें और अनेक विचार बिना बुलाये चढ़ाओ किये । करें तो अनुसे हारना नहीं, परंतु श्रद्धापूर्वक जप जपते रहना चाहिये; और आखिर इसमें विजय मिलेगी, यह विश्वास रखना चाहिये । अँसा करेंगे तो जरूर विजय मिलेगी ।

२. विचारोंकी तरह वाणी और वाचन भी विकारोंको शान्त करनेवाले होने चाहिये । इसलिये अक-अक शब्द तोलकर बोलना चाहिये । जिसको बीभत्स विचार नहीं आते, उसके मुँहसे बीभत्स वचन निकल ही नहीं सकते । विषयोंका पोषण करनेवाला काफ़ी साहित्य पढ़ा है । उसकी तरफ़ मनको कभी जाने नहीं देना चाहिये । सद्ग्रंथ या अपने कामसे सम्बन्ध रखनेवाले ग्रंथ पढ़ने चाहिये और अनुकाँ मनन करना चाहिये । गणितादिका यहाँ बड़ा स्थान है । यह तो स्पष्ट है कि जो मनुष्य विकारोंका सेवन करना नहीं चाहता, वह विकारोंका पोषण करनेवाले धन्धेका त्याग करेगा ।

३. जैसे मनको काममें लगाये रखनेकी आवश्यकता है, वैसे ही शरीरको भी काममें लगाये रखना जरूरी है । यहाँ तक कि रात पड़ने तक मनुष्यको इस कदर मीठी थकान चढ़ जाय कि बिस्तर पर पड़ते ही तुरन्त निद्रावश हो जाय । ऐसे स्त्री-पुरुषोंकी नींद शान्त और निःस्वप्न होती है । जितना समय खुलेमें मेहनत करनेको मिले, उतना ही अच्छा है । जिन्हें ऐसी मेहनत करनेको नहीं मिले, उन्हें अचूक कसरत करनी चाहिये । उत्तमसे उत्तम

कसरत है खुली हवामें तेजीसे घूमना । घूमते समय मुंह बन्द होना चाहिये, और नाकसे ही श्वास लेना चाहिये । चलते, बैठते शरीर बिल्कुल सीधा और तना हुआ रहना चाहिये । जैसे तैसे बैठना या चलना आलस्यकी निशानी है । आलस्यमात्र विकारका पोषक है । आसन भी इसमें उपयोगी सिद्ध होते हैं । जिसके हाथ, पैर, आँख, कान, नाक, जीभ अित्यादि अिन्द्रियाँ अपने योग्य कार्य योग्य रीतिसे करती हैं, उसकी जननेन्द्रिय कभी अप्रव्रव करती ही नहीं है । मैं आशा रखता हूँ कि मेरे इस अनुभव-वाक्यको सब कोओ मानेंगे ।

४. जैसा आहार वैसा ही आकार । जो मनुष्य अत्याहारी है, जो आहारमें कुछ विवेक या मर्यादा ही नहीं रखता, वह अपने विकारोंका गुलाम है । जो स्वादको नहीं जीत सकता, वह कभी अिन्द्रियजित नहीं हो सकता । इसलिये मनुष्यको युक्ताहारी और अल्पाहारी बनना चाहिये । शरीर आहारके लिये नहीं, आहार शरीरके लिये है । शरीर अपने-आपको पहचाननेके लिये मिला है । अपने-आपको पहचानना, अर्थात् ओश्वरको पहचानना । इस पहचानको जिसने अपना परम विषय बनाया है, वह विकारवश नहीं होगा ।

५. प्रत्येक स्त्रीको माता, बहन या पुत्रीकी तरह देखना चाहिये । कोओ पुरुष अपनी माँ, बहन या पुत्रीको विकारी दृष्टिसे नहीं देखेगा । स्त्री प्रत्येक पुरुषको पिता, भाओ या पुत्रकी तरह देखे ।

अिन पाँच नियमोंमें सब नियमोंका समावेश हो जाता है । अपने दूसरे लेखोंमें मैंने इससे अधिक नियम दिये हैं । मगर अुन सबका समावेश अिन पाँचमें हो जाता है । अिन नियमोंका पालन करनेवालेके लिये महान विकारको जीतना बहुत सरल हो जाना चाहिये । जिसे ब्रह्मचर्य-व्रतके पालनकी लगन लगी है, वह यह मानकर कि यह तो असंभव बात है या यह मानकर कि इसका पालन करोड़ोंमें कोअी विरले ही कर सकते हैं, अपना प्रयत्न नहीं छोड़ेगा । जो रस ब्रह्मचर्यके पालनमें है, वह दूसरी किसी चीज़में नहीं है । दूसरी तरह कहूँ तो जो आनन्द सच्चे आरोग्यमें है, वह दूसरी किसी चीज़में नहीं है । और जो मनुष्य विकारका गुलाम है, उसका शरीर सर्वथा नीरोग नहीं रह सकता ।

कृत्रिम अुपाय — अब कृत्रिम अुपायोंके विषयमें कुछ कह दूँ । विषयभोग करते हुअे भी कृत्रिम अुपायोंके द्वारा प्रजोत्पत्ति रोकनेकी प्रथा पुरानी है । मगर पूर्वकालमें वह गुप्त रूपसे चलती थी । आधुनिक सभ्यताके अिस ज़मानेमें अुसे अूँचा स्थान मिला है, और कृत्रिम अुपायोंकी रचना भी व्यवस्थित तरीकेसे की गयी है । अिस प्रथाको परमार्थका जामा पहनाया गया है । अिन अुपायोंके हिमायती कहते हैं कि भोगेच्छा स्वाभाविक वस्तु है, शायद अुसे अीश्वरका वरदान भी कहा जा सकता है । अुसे निकाल फेंकना अशक्य है । अुस पर संयमका अंकुश रखना कठिन है । और अगर संयमके सिवा दूसरा कोअी अुपाय न ढूँढा

जाय, तो असंख्य स्त्रियोंके लिये प्रजोत्पत्ति बोझरूप हो जायगी, और भोगसे उत्पन्न होनेवाली प्रजा अतनी बढ़ जायगी कि मनुष्य-जातिके लिये पूरी खुराक ही नहीं मिल सकेगी। अिन दो आपत्तियोंको रोकनेके लिये कृत्रिम अुपायोंकी योजना करना मनुष्यका धर्म हो जाता है। मुझ पर अिस दलीलका असर नहीं हुआ है। क्योंकि अिन अुपायोंके द्वारा मनुष्य अनेक दूसरी मुसीबतें मोल लेता है। मगर सबसे बड़ा नुकसान तो यह है कि कृत्रिम अुपायोंके प्रचारसे संयम-धर्मके लोप हो जानेका भय पैदा होगा। अिस रत्नको बेचकर चाहे जैसा तात्कालिक लाभ मिले, तो भी यह सौदा करने योग्य नहीं है। मगर यहाँ मैं दलीलमें नहीं अुतरना चाहता। जिज्ञासुको मेरी सलाह है कि वह 'अनीतिकी राह पर'* नामक मेरी पुस्तक पढ़े और अुसका मनन करे। बादमें जैसा अुसका हृदय और बुद्धि कहे, वैसा करे। जिन्हें यह पुस्तक पढ़नेकी अिच्छा या अवकाश न हो, वे भूलकर भी कृत्रिम अुपायोंके नजदीक न फटकें। वे विषयभोगका त्याग करनेका भगीरथ प्रयत्न करें और निर्दोष आनन्दके अनेक क्षेत्रोंमें से थोड़े पसन्द कर लें। अैसी प्रवृत्तियाँ ढूँढ़ लें जिनसे सच्चा दंपती-प्रेम शुद्ध मार्ग पर जाय, दोनोंकी अुन्नति हो, और विषय-वासनाके सेवनका अवकाश ही न मिले। शुद्ध त्यागका थोड़ा अभ्यास

* सस्ता साहित्य मंडल, नयी दिल्लीसे प्रकाशित। अिसका मूल गुजराती संस्करण 'नीतिनाशने मार्गे' नवजीवनका प्रकाशन है—
कीमत ०-१०-०, डाकखर्च ०-४-०।

करनेके बाद, जिस त्यागके अन्दर जो रस भरा पड़ा है, वह अन्हें विषयभोगकी ओर जाने ही नहीं देगा । कठिनायी आत्म-वंचनासे पैदा होती है । जिसमें त्यागका आरम्भ विचार-शुद्धिसे नहीं होता, केवल बाह्याचारको रोकनेके निष्फल प्रयत्नसे होता है । विचारकी दृढ़ताके साथ आचारका संयम शुरू हो, तो सफलता मिले बिना रह ही नहीं सकती । स्त्री-पुरुषकी जोड़ी विषय-सेवनके लिये हरगिज नहीं बनी है ।

आरोग्यकी कुंजी

दूसरा भाग

पृथ्वी अर्थात् मिट्टी

ये प्रकरण लिखनेका हेतु यह बताना है कि नैसर्गिक उपचारोंका क्या महत्त्व है और मैंने उनका उपयोग किस तरहसे किया है। इस विषय पर कुछ तो पिछले प्रकरणोंमें कहा जा चुका है। यहाँ वे बातें कुछ विस्तारसे कहनी हैं। जिन तत्त्वोंसे यह मनुष्यरूपी पुतला बना है, वे ही नैसर्गिक उपचारोंके साधन हैं। पृथ्वी (मिट्टी), पानी, आकाश (अवकाश), तेज (सूर्य) और वायुसे यह शरीर बना है। इन साधनोंका उपयोग यहाँ क्रमसे बतानेकी मैंने कोशिश की है।

सन् १९०१ तक मुझे कोअी भी व्याधि होती थी, तो मैं डॉक्टरोंके पास तो भागता नहीं जाता था, मगर उनकी दवाका थोड़ा उपयोग कर लेता था। अंक दो चीजें मुझे स्वर्गीय डॉक्टर प्राणजीवन मेहताने बतायी थीं। मैं अंक छोटेसे अस्पतालमें काम करता था। कुछ अनुभव मुझे वहाँसे मिला और कुछ पढ़नेसे। मुझे खास तकलीफ़ कब्जियतकी रहती थी। उसके लिये समय-समय पर मैं फ्रूट सॉल्ट लेता था। उससे कुछ आराम तो मिलता था, मगर कमजोरी मालूम होती, सिरमें दर्द होने लगता, और दूसरे भी छोटे-मोटे उपद्रव होते रहते थे। इसलिये डॉक्टर प्राणजीवन मेहताकी बतायी दवा लोह (डायलाइज्ड

आयरन) और नक्सबोमिका लेने लगा । दवा पर मेरा विश्वास बहुत कम था । अिसलिअे लाचार हो जाने पर ही दवा लेता था । अिससे संतोष नहीं होता था ।

अिस अर्सेमें खुराकके मेरे प्रयोग तो चल ही रहे थे । नैसर्गिक अपचारोंमें मुझे काफ़ी विश्वास था । मगर अिस वारेमें मुझे किसीकी मदद नहीं थी । अधर-अुधरसे जो कुछ पढ़ लिया था, अुसके आधार पर मुख्यतः भोजनमें फेरबदल करके काम चला लेता था । खूब घूम लेता था, अिससे खाट पर कभी पड़ना नहीं पड़ा । अिस तरहसे मेरी ढीली-ढाली गाड़ी चला करती थी । अैसे समय जूस्टकी 'रिटर्न टु नेचर' नामकी पुस्तक आभी पोलकने मुझे पढ़नेको दी । वे खुद अुसके अपचारोंको काममें नहीं लेते थे । खुराक जो जूस्टने^१ बताया थी, वही कुछ अंश तक लेते थे । लेकिन वे मेरी आदतोंको जानते थे, अिसलिअे अुन्होंने वह पुस्तक मुझे दी । अुसमें खास जोर मिट्टी पर दिया गया है । मुझे लगा कि अुसका अपयोग कर लेना चाहिये । जूस्टने कब्जियतमें साफ़ मिट्टीको ठंडे पानीमें भिगोकर बगैर कपड़ेके पेदू पर रखनेकी सूचना की है । मगर मैंने तो अेक बारीक कपड़ेमें पुलटिसकी तरह मिट्टी लपेट कर सारी रात अपने पेदू पर रखी । सवेरे अुठा तो दस्तकी हाजत थी । पाखाने जाते ही बँधा हुआ सन्तोषकारी दस्त हुआ । यह कहा जा सकता है कि अुस दिनसे लेकर आज तक फ्रूट सॉल्टको मैंने शायद ही कभी छुआ होगा । आवश्यक मालूम होने पर कभी अरंडीका तेल छोटा घौना

चम्मच सवेरे ज़रूर ले लेता हूँ । मिट्टीकी यह पट्टी तीन
 . अंच चौड़ी, छह अंच लम्बी, और बाजरेकी रोटीसे
 दुगुनी मोटी, या यह कहो कि आधा अंच मोटी होती
 है । जूस्टका दावा है कि जिसे ज़हरीले साँपने काटा हो
 उसे गढ़ा खोदकर उसमें मिट्टीसे ढँककर सुला देनेसे
 ज़हर अउतर जाता है । यह दावा सच्चा साबित हो
 या न हो, परन्तु मैंने स्वयं जो मिट्टीके प्रयोग किये हैं,
 उन्हें यहाँ कह दूँ । मेरा अनुभव है कि सिरमें दर्द होता
 हो, तो मिट्टीकी पट्टी सिर पर रखनेसे बहुत करके फ़ायदा
 होता है । यह प्रयोग मैंने सैकड़ों पर किया है । मैं
 जानता हूँ कि सिर-दर्दके अनेक कारण हो सकते हैं ।
 परन्तु सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि किसी भी
 कारणसे सिरमें दर्द क्यों न हो, मिट्टीकी पट्टी सिर पर
 रखनेसे तात्कालिक लाभ तो होता ही है । सामान्य फोड़े-
 फुन्सीको भी मिट्टी मिटाती है । मैंने तो बहते फोड़े पर
 भी मिट्टी रखी है । जैसे फोड़े पर मिट्टी रखनेके पहले
 मैं साफ़ कपड़ेको परमँगनेटके गुलाबी पानीमें भिगोता हूँ,
 फोड़ेको साफ़ करता हूँ और फिर उस पर मिट्टीकी
 पुलटिस रखता हूँ । जिससे अधिकांश फोड़े मिट ही जाते
 हैं । जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है, उनमें से अके भी
 केस निष्फल रहा हो ऐसा मुझे याद नहीं आता । बर्र वगैराके
 डंक पर मिट्टी तुरन्त फ़ायदा करती है । बिच्छूके डंक
 पर भी मैंने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है । सेवानाममें
 बिच्छूका उपद्रव आये दिनकी बात हो गयी है । बिच्छूके

जितने अिलाजोंका पता लगा है, वे सब सेवाग्राममें आजमा देखे हैं। मगर उनमें से किसीको भी अचूक नहीं कहा जा सकता। मिट्टी अनमें किसीसे कम साबित नहीं हुयी।

सख्त बुखारमें मिट्टीका उपयोग पेढ पर रखनेके लिअे और सिरमें दर्द हो तो सिर पर रखनेके लिअे मैंने किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि असिसे हमेशा बुखार अतुरा ही है, मगर रोगीको असिसे शांति जरूर मिली है। टायफाइडमें मैंने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है। वह बुखार तो अपनी मुद्त लेकर ही जाता था, मगर मिट्टीसे रोगीको हमेशा शांति मिलती थी। सब रोगी खुद मिट्टी माँगते थे। सेवाग्राम आश्रममें टायफाइडके दसेक केस हो चुके हैं। उनमें से अेक भी केस नहीं बिगड़ा। सेवाग्राममें अब टायफाइडसे लोग डरते नहीं हैं। मैं कह सकता हूँ कि अेक भी केसमें मैंने दवाका उपयोग नहीं किया। मिट्टीके सिवा दूसरे नैसर्गिक अपचारोंका उपयोग जरूर किया है, मगर उनकी चर्चा उनके स्थान पर करूँगा।

मिट्टीका उपयोग सेवाग्राममें अेन्टीफ्लोजिस्टिनकी जगह छूटसे हुआ है। असमें थोड़ा सरसोंका तेल और नमक मिलाया जाता है। अस मिट्टीको अच्छी तरह गरम करना पड़ता है। असिसे वह बिलकुल निर्दोष बन जाती है।

मिट्टी कैसी होनी चाहिये यह कहना बाकी है। मेरा पहला परिचय तो अच्छी लाल मिट्टीसे हुआ था। पानी मिलाने पर असमें से सुगन्ध निकलती है। अैसी मिट्टी आसानीसे नहीं मिलती। बम्बयी जैसे शहरमें तो

किसी भी तरहकी मिट्टी पाना मेरे लिये कठिन हो गया था। मिट्टी न बहुत चिकनी होनी चाहिये, और न बिलकुल रेतीली। खादवाली तो हरगिज़ न होनी चाहिये। वह रेशमकी तरह मुलायम हो, और अुसमें कंकरी बिलकुल न हो। असलिये अुसे बारीक छलनीसे छान लेना अच्छा है। बिलकुल साफ़ न लगे, तो अुसे सेंक लेना चाहिये। मिट्टी बिलकुल सूखी होनी चाहिये। गीली हो तो अुसे धूपमें या अंगीठी पर सुखा लेना चाहिये। साफ़ भाग पर अिस्तेमाल की हुअी मिट्टी सुखाकर बार-बार अिस्तेमाल की जा सकती है। अस तरह अिस्तेमाल करनेसे मिट्टीका कोअी गुण कम होता हो, तो मैं नहीं जानता। मैंने अस तरह मिट्टीका अिस्तेमाल किया है, और मेरे अनुभवमें यह नहीं आया कि अुसका कोअी गुण कम हुअै। मिट्टीका अुपयोग करनेवालोंसे सुना है कि जमनाके किनारे जो पीली मिट्टी मिलती है, वह बहुत गुणकारी होती है।

मिट्टी खाना : क्युनेने लिखा है कि साफ़ बारीक समुद्री रेती दस्त लानेके लिये अुपयोगमें ली जाती है। मिट्टी किस तरह काम करती है, अुसके बारेमें बताया है कि मिट्टी पचती नहीं, अुसे कचरे (refuse) की तरह बाहर निकलना ही होता है। और अपने साथ वह मलको भी निकालती है। लेकिन अिसका मैंने कभी अनुभव नहीं किया है। असलिये जो यह प्रयोग करना चाहें, वे सोच-समझकर करें। अेक-दो बार आजमा देखनेमें कोअी नुकसान होनेकी संभावना नहीं है।

पानी

पानीका उपचार प्रसिद्ध और पुरानी चीज है । उसके बारेमें अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं । क्युनेने पानीका उत्तम उपयोग ढूँढ़ निकाला है । क्युनेकी पुस्तक हिन्दुस्तानमें बहुत प्रसिद्ध हुयी है, और उसका तर्जुमा भी हमारी भाषाओंमें हुआ है । उसके सबसे अधिक अनुयायी आन्ध्र देशमें मिलते हैं । क्युनेने खुराकके बारेमें भी काफ़ी लिखा है । मगर यहाँ तो मेरा विचार केवल पानीके उपचारोंके बारेमें ही लिखनेका है ।

क्युनेके उपचारोंमें मध्यबिन्दु कटि-स्नान और घर्षण-स्नान हैं । उनके लिये उसने खास बरतनकी भी योजना की है । मगर उसकी खास आवश्यकता नहीं है । मनुष्यके कदके अनुसार तीससे छत्तीस अंच गहरा टब ठीक काम देता है । अनुभवसे ज्यादा बड़े टबकी आवश्यकता मालूम हो, तो ज्यादा बड़ा ले सकते हैं । उसमें ठंडा पानी भरना चाहिये । गर्मीकी ऋतुमें पानीको ठंडा रखनेकी खास आवश्यकता है । पानीको तुरन्त ठंडा करनेके लिये यदि मिल सके तो थोड़ी बरफ़ डाल सकते हैं । समय हो तो मिट्टीके घड़ेमें ठंडा किया हुआ पानी अच्छी तरह काम दे सकता है । टबमें पानीके ऊपर एक कपड़ा ढँककर जल्दी-जल्दी पंखा करनेसे भी पानी तुरन्त ठंडा किया जा सकता है ।

टबको दीवारके साथ लगाकर रखना चाहिये, और अंसमें पीठको सहारा देनेके लिये अंक लम्बा लकड़ीका तख्ता रखना चाहिये, ताकि अंसका सहारा लेकर रोगी आरामसे बैठ सके । रोगीको अपने पैर पानीसे बाहर रखकर बैठना चाहिये । पानीसे बाहरका शरीरका भाग ढँका रहना चाहिये, ताकि सर्दी न लगे । जिस कमरेमें टब रखा जाय, वह हवादार और रोशनीदार होना चाहिये । रोगीको आरामसे टबमें बैठाकर पेट पर नरम तौलियेसे धीरे-धीरे घर्षण करना चाहिये । पाँच मिनटसे लेकर तीस मिनट तक टबमें बैठ सकते हैं । स्नानके बाद गीले हिस्सेको सुखाकर रोगीको बिस्तरमें सुला देना चाहिये । यह स्नान बहुत सख्त बुखारको भी अुतार देता है । अिस तरह स्नान लेनेमें नुकसान तो है ही नहीं, और लाभ प्रत्यक्ष देखा जा सकता है । स्नान भूखे पेट ही लेना चाहिये । अिससे कब्जियतको भी फ़ायदा होता है, और अजीर्ण भी मिटता है । स्नान लेनेवालेके शरीरमें स्फूर्ति आती है । कब्जियतवालोंको स्नानके बाद आधा घंटा टहलनेकी सलाह क्युनेने दी है । अिस स्नानका मैंने बहुत अुपयोग किया है । मैं यह नहीं कह सकता कि वह हमेशा ही सफल हुआ है, मगर अितना कह सकता हूँ कि सौमें पचहत्तर बार वह सफल हुआ है । खूब बुखार चढ़ा हुआ हो, तब यदि रोगीकी स्थिति अैसी हो कि अुसे टबमें बैठाया जा सके, तो अिससे दो-तीन डिग्री तक बुखार अवश्य अुतर जायगा और सन्निपातका भय मिट जायगा ।

अस स्नानके बारेमें क्युनेकी दलील यह है कि बुखारके बाहरी चिह्न भले कुछ भी हों, मगर उसका आन्तरिक कारण अंक ही होता है । आँतड़ियोंमें अिकट्ठे हुअे मलके ज़हरसे या अन्य कारणोंसे बुखार उत्पन्न होता है । यह आँतड़ियोंका बुखार—अन्दरकी गर्मी—अनेक रूप लेकर बाहर प्रकट होता है । यह आंतरिक बुखार कटि-स्नानसे अवश्य अुतरता है, और अुससे बाहरके अनेक अपद्रव शान्त होते हैं । मैं नहीं जानता अस दलीलमें कितना तथ्य है । यह तो अनुभवी डॉक्टर ही बता सकते हैं । डॉक्टरोंने यद्यपि नैसर्गिक अुपचारोंमें से कअी अंकको अपना लिया है, तो भी यह कहा जा सकता है कि वे अिन अुपचारोंके विषयमें अुदासीन रहे हैं । असमें मैं दोनों पक्षोंका दोष पाता हूँ । डॉक्टरोंने डॉक्टरीके शिक्षण-केन्द्रोंसे सीखी हुअी बातों पर ही ध्यान देनेकी आदत डाल ली है, असलिअे बाहरकी चीज़ोंके प्रति वे लोग तिरस्कार नहीं तो अुदासीनता अवश्य बताते हैं । नैसर्गिक अुपचार करनेवाले लोग डॉक्टरोंके प्रति तिरस्कारका भाव रखते हैं । अुनके पास शास्त्रीय ज्ञान बहुत कम होता है, तो भी वे दावे बहुत बड़े बड़े करते हैं । संघशक्तिका अुन अुपचारकोंमें अभाव रहता है, क्यौंकि सब अपने-अपने ज्ञानकी पूंजीसे संतोष मानते हैं । असलिअे कोअी दो अुपचारक साथ मिलकर काम नहीं कर सकते । किसीके प्रयोग गहरे नहीं अुतरते । बहुतोंमें नम्रताका भी अभाव होता है । (क्या नम्रता

सीखी भी जा सकती है ?) यह सब कहकर मैं नैसर्गिक
अुपचारकोंको कोसना नहीं चाहता, वस्तुस्थिति बता रहा
हूँ । जब तक अनु लोगोंमें कोअी अत्यंत तेजस्वी मनुष्य पैदा
नहीं होता, तब तक यह स्थिति बदलनेकी कम संभावना है ।
अिस स्थितिको बदलनेकी जिम्मेदारी नैसर्गिक अुपचारकों पर
है । डॉक्टरोंके पास अपना शास्त्र है, अपनी प्रतिष्ठा है,
अपना संघ है और अपने विद्यालय हैं । अमुक हृद तक
अुन्हें अपने काममें सफलता भी मिलती है । अनुसे यह
आशा नहीं रखनी चाहिये कि अेक अपरिचित चीज़को, जो
डॉक्टरीके मार्फत नहीं आयी है, वे अेकाअेक ग्रहण कर लेंगे ।

अिस बीच सामान्य मनुष्यको अितना समझ लेना
चाहिये कि नैसर्गिक अुपचारोंका जैसा नाम है, वैसा ही
अुनका गुण भी है । क्योंकि वे क्रुदरती हैं, अिसलिये सामान्य
मनुष्य भी निश्चित होकर अुनका अुपयोग कर सकता है ।
सिरमें दर्द हो तो रूमालको ठंडे पानीमें भिगोकर सिर
पर रखनेसे कोअी हानि हो ही नहीं सकती । गीले
रूमालकी जगह गीली मिट्टीकी पट्टी रखें तो जल और
मिट्टी दोनोंके गुणोंका फ़ायदा मिलेगा ।

अब घर्षण-स्नान पर आता हूँ । जननेन्द्रिय बहुत
नाज़ुक अिन्द्रिय है । अुसकी अूपरकी चमड़ीके सिरमें कुछ
अद्भुत चीज़ है । अुसका वर्णन करना मुझे नहीं आता
है । अिस ज्ञानका लाभ लेकर क्युनेने कहा है कि अिन्द्रियके
सिरे पर (पुरुष हो तो सुपारी पर चमड़ी चढ़ाकर) नरम
रूमालको पानीमें भिगोकर घिसते जाना चाहिये और पानी

डालते जाना चाहिये। उपचारकी पद्धति यह बताती है : पानीके टबमें अंक स्टूल रखा जाय। स्टूलकी बैठक पानीकी सतहसे थोड़ी अँची होनी चाहिये। इस स्टूल पर पाँव टबसे बाहर रखकर बैठ जाना चाहिये, और अिन्द्रियके सिरे पर घर्षण करना चाहिये। उसे तनिक भी तकलीफ नहीं पहुँचनी चाहिये। यह क्रिया बीमारको अच्छी लगनी चाहिये। स्नान लेनेवालेको इस घर्षणसे बहुत शान्ति मिलती है। उसका रोग भले कुछ भी हो, उस समय तो वह शान्त हो जाता है। क्युनेने इस स्नानको कटि-स्नानसे अँचा स्थान दिया है। मुझे जितना अनुभव कटि-स्नानका है, उतना घर्षण-स्नानका नहीं है। इसमें मुख्य दोष तो मैं अपना ही मानता हूँ। मैंने घर्षण-स्नानका प्रयोग करनेमें आलस्य किया है। जिनको यह उपचार करनेकी मैंने सूचना की थी, उन्होंने उसका धीरजसे प्रयोग नहीं किया। इसलिये इस स्नानके परिणामके बारेमें मैं निजी अनुभवसे कुछ नहीं लिख सकता। सबको यह स्वयं आजमा कर देख लेना चाहिये। टब वगैरा न मिल सके, तो लोटेमें पानी भरकर भी घर्षण-स्नान किया जा सकता है। उससे शान्ति तो अवश्य मिलेगी। लोग इस अिन्द्रियकी सफ़ाई पर बहुत कम ध्यान देते हैं। घर्षण-स्नानसे वह आसानीसे साफ़ हो जाती है। ध्यान न रखा जाय तो सुपारीको ढँकनेवाली चमड़ीमें मैल भर जाता है। इस मैलको साफ़ करनेकी पूरी आवश्यकता है। जननेन्द्रियका उपयोग घर्षण-स्नानके लिये करने और

अुसे साफ़-सुथरा रखनेसे ब्रह्मचर्य-पालनमें मदद मिलती है । अिससे आसपासके तन्तु मजबूत और शान्त बनते हैं । और अिस अिन्द्रियके द्वारा व्यर्थ वीर्य-स्खलन न होने देनेकी सावधानी बढ़ती है । क्योंकि अिस तरह स्त्राव होने देनेमें जो गंदगी रहती है, अुसके लिये मनमें नफ़रत पैदा होती है, और होनी भी चाहिये ।

अिन दो खास स्नानोंको क्युने-स्नान कह सकते हैं । तीसरा अैसा ही असर पैदा करनेवाला चदर-स्नान है । जिसे बुखार आता हो, या किसी तरह भी नींद न आती हो, अुसके लिये यह स्नान अुपयोगी है ।

खाट पर दो-तीन गरम कम्बल बिछाने चाहियें । ये काफ़ी चौड़े होने चाहियें । अिनके अूपर अेक मोटी सूती चदर—मोटी खादीका खेस—बिछाना चाहिये । अिस चदरको ठंडे पानीमें भिगोकर और खूब निचोड़कर कम्बलों पर बिछाना चाहिये । अिसके अूपर रोगीको कपड़े अुतारकर चित सुला देना चाहिये । अुसका सिर कम्बलोंके बाहर तकिये पर रखना चाहिये, और सिर पर गीला निचोड़ा हुआ तौलिया रखना चाहिये । रोगीको सुलाकर तुरन्त कम्बलके किनारे और चदर चारों तरफ़से शरीर पर लपेट देने चाहियें । हाथ कम्बलोंके अन्दर होने चाहियें और पैर भी अच्छी तरह चदर और कम्बलोंसे ढँके रहने चाहियें, ताकि बाहरका पवन भीतर न जा सके । अिस स्थितिमें रोगीको अेक दो मिनिटमें गरमी लगनी चाहिये । सर्दीका क्षणिक आभासमात्र सुलाते समय

होगा, बादमें तो रोगीको अच्छा ही लगना चाहिये।
 बुखारने घर न कर लिया हो, तो पाँचेक मिनिटमें गर्मी
 लगकर पसीना छूटने लगेगा। परन्तु सख्त बीमारीमें मैंने
 आधे घंटे तक रोगीको इस तरह गीली चद्दरमें रखा
 है और अन्तमें पसीना आया है। कभी-कभी पसीना नहीं
 छूटता, मगर रोगी सो जाता है। सो जाये तो रोगीको
 जगाना नहीं चाहिये। नींदका आना इस बातका सूचक
 है कि उसे चद्दर-स्नानसे आराम मिला है। चद्दरमें रखनेके
 बाद रोगीका बुखार अक-दो डिग्री तो नीचे अतुरता ही
 है। मेरे (दूसरे) लड़केको डबल निमोनिया हो गया था,
 और सन्निपात भी। अैसी हालतमें मैंने उसे चद्दर-स्नान
 कराया है। तीन चार दिन तक इस तरह करनेके बाद
 उसका बुखार अतुर गया, और वह पसीनेसे तरबतर हो
 गया। उसका बुखार आखिर टायफाइड सिद्ध हुआ
 और ४२ दिनके बाद पूरी तरह अतुरा। चद्दर-स्नान
 जब तक बुखार 106° तक जाता था, तभी तक दिया।
 सात दिनके बाद अितना सख्त बुखार आना बन्द हो गया,
 निमोनिया गया, और टायफाइडके रूपमें 103° तक
 बुखार आने लगा। हो सकता है कि बुखारके अंश (डिग्री) के
 बारेमें मेरी स्मरणशक्ति मुझे धोखा देती हो। यह अपचार
 मैंने डॉक्टर मित्रोंका विरोध करके किया था। दवा
 बिलकुल नहीं दी। आज मेरे चारों लड़कोंमें वह लड़का
 सबसे अधिक स्वस्थ है, और सबसे अधिक श्रम करनेकी
 शक्ति रखता है।

शरीरमें घमोरी निकली हो, पित्ती (Prickly heat) निकली हुअी हो, आमवात (Urticaria) निकला हो, बहुत खुजली आती हो, खसरा या चेचक निकली हो, तो भी यह स्नान काम देता है। मैंने अिन रोगोंमें चद्दर-स्नानका अपयोग छटसे किया है। चेचक या खसरेमें पानीमें गुलाबी रंग आ जाय अितना परमेंगनेट डालता था। चद्दरका अपयोग हो जाने पर अुसे अुबलते पानीमें डाल देना चाहिये, और जब पानी कुनकुना हो जाय, तब अुसे अच्छी तरह धोकर सुखा लेना चाहिये।

रक्तकी गति मन्द पड़ गयी हो, पाँव टूटते हों, तब वरफ़ घिसनेसे बहुत फ़ायदा होता मैंने देखा है। वरफ़के अपचारका असर गर्मीकी ऋतुमें अधिक अच्छा होता है। सर्दीकी ऋतुमें कमज़ोर मनुष्य पर वरफ़का अपचार करनेमें खतरा है।

अब गरम पानीके अपचारोंके बारेमें विचार करें। गरम पानीका समझपूर्वक अपयोग करनेसे अनेक रोग शान्त हो जाते हैं। जो काम प्रसिद्ध दवा आयोडीन करती है, वही काम काफ़ी हद तक गरम पानी कर देता है। सूजन वाले भाग पर आयोडीन लगाते हैं। वहाँ गरम पानीकी पट्टी रखनेसे आराम होना संभव है। कानके दर्दमें आयोडीनकी बूंदें डालते हैं, अुसमें भी गरम पानीकी पिचकारी लगानेसे दर्द शांत होनेकी संभावना है। आयोडीनके अपयोगमें कुछ खतरा रहता ह, गरम पानीके अपचारमें कुछ नहीं। आयोडीन जन्तुनाशक (disinfectant), अुसी तरह

अबलता गरम पानी भी जन्तु-नाशक है । जिसका यह अर्थ नहीं कि आयोडीन बहुत उपयोगी वस्तु नहीं है । उसकी उपयोगिताके बारेमें मेरे मनमें तनिक भी शंका नहीं है । मगर गरीबके घरमें आयोडीन नहीं होता । वह मँहगी चीज है । वह हरअेक आदमीके हाथमें नहीं रखा जा सकता । मगर पानी तो हर जगह होता है । इसीलिए हम दवाके तौर पर उसके उपयोगकी अवगणना करते हैं । ऐसी अवगणनासे बचना चाहिये । जैसे घरेलू उपचारोंको सीखकर और अपनाकर हम अनेक भयोंसे बच जाते हैं ।

बिच्छूके काटेको जब दूसरी किसी चीजसे फ्रायदा नहीं होता, तब डंकवाले भागको गरम पानीमें रखनेसे कुछ आराम तो मिलता ही है ।

अकामेक सर्दी लगे, कँपकँपी चढ़ने लगे, तब रोगीको भाप देनेसे, या उसे अच्छी तरह कम्बल ओढ़ाकर उसके चारों ओर गरम पानीकी बोतलें रखनेसे उसकी कँपकँपी मिटायी जा सकती है । सबके पास रबड़की गरम पानीकी थैली नहीं होती । काँचकी मज़बूत बोतलमें मज़बूत कॉर्क लगाकर उसे गरम पानीकी थैलीके तौर पर अिस्तेमाल किया जा सकता है । धातुकी या दूसरी बोतल बहुत गरम हो, तो उसे कपड़ेमें लपेट कर अिस्तेमाल करना चाहिये ।

भापके रूपमें पानी बहुत काम देता है । पसीना न आता हो, तो भापके द्वारा लाया जा सकता है । गठियासे जिनका शरीर निकम्मा बन गया हो, या जिनका वज़न बहुत बढ़ गया हो, उनके लिये भाप बहुत उपयोगी वस्तु

है । भाप लेनेका पुराना और आसानसे आसान तरीका यह है: सनकी या सुतलीकी खाट अस्तेमाल करना ज्यादा अच्छा है, मगर निवारकी खाट भी चल सकती है । खाट पर अंक खेस या कम्बल बिछा कर रोगीको अुस पर सुला देना चाहिये । अुबलते पानीके दो पतीले या हंडे खाटके नीचे रखकर रोगीको अिस तरह ढँक देना चाहिये कि कम्बल खाट परसे लटक कर चारों तरफ़ जमीनको छू ले, ताकि खाटके नीचे बाहरकी हवा जा ही न सके । अिस तरहसे लपेटनेके बाद पानीके पतीलों या हंडों परसे ढँकना अुतार देना चाहिये । अिससे रोगीको भाप मिलने लगेगी । अच्छी तरह भाप न मिले, तो पानी बदलना होगा । दूसरे हंडेमें पानी अुबलता हो, तो अुसे खाटके नीचे रख देना चाहिये । साधारणतया हम लोगोंमें यह रिवाज है कि खाटके नीचे अंगारे रखते हैं और अुसके अूपर अुबलते हुअे पानीका बरतन । अिस तरह पानीकी गर्मी कुछ ज्यादा मिल सकती है, मगर अुसमें दुर्घटनाका डर रहता है । अंक चिनगारी भी अुड़े और कम्बल या किसी दूसरी चीज़को आग लग जाय, तो रोगीकी जान खतरेमें पड़ सकती है । अिसलिअे तुरन्त गर्मी पानेका लोभ छोड़ कर जो तरीका अैंने बताया है, अुसीका अुपयोग करना अच्छा है ।

कुछ लोग भापके पानीमें वनस्पतियाँ डालते हैं, जैसे कि नीमके पत्ते । मुझे स्वयं अिसकी अुपयोगिताका अनुभव नहीं है, मगर भापका अुपयोग तो प्रत्यक्ष है । यह उ या पसीना लानेका तरीका ।

पाँव ठंडे हो गये हों या टूटते हों, तो अंक मूहरे बरतनमें, जिसमें कि घुटने तक पाँव पहुँच सकें, सहन होने लायक गरम पानी भरना चाहिये और उसमें रात्रीकी भुक्की डाल कर कुछ मिनिट तक पाँव रखने चाहियें। अिससे पाँव गरम हो जाते हैं, बेचैनी और पाँवोंका टूटना बन्द हो जाता है, खून नीचे अुतरने लगता है और रोगीको आराम मालूम होता है। बलगम हो या गला दुखता हो, तो केटलीमें अुबलता पानी भरकर गले और नाकको भाप दी जा सकती है। केटलीको अंक स्वतंत्र नली लगा कर उसके द्वारा आरामसे भाप ली जा सकती है। यह नली लकड़ीकी होनी चाहिये। अिस नली पर रबड़ीकी नली लगा लेनेसे काम और भी आसान हो जाता है।

३

आकाश

आकाशका ज्ञानपूर्वक अुपयोग हम कमसे कम करते हैं। अुसका ज्ञान भी हमें कमसे कम होता है। आकाशको अवकाश कहा जा सकता है। दिनमें अगर बादल न हों, तो अूपरकी ओर देखने पर अंक अत्यन्त स्वच्छ सुन्दर आसमानी रंगका शामियाना नजर आता है। अुसको हम आकाश कहते हैं। अुसका ही दूसरा नाम आसमान है न! अिस शामियानेका कोअी ओर-छोर देखनेमें नहीं आता। वह जितना दूर है, अुतना ही हमारे नज़दीक भी है।

हमारे चारों ओर आकाश न हो, तो हमारा खातमा ही हो जाय। जहाँ कुछ भी नहीं है, वहाँ आकाश है। अिसलिये यह नहीं समझना चाहिये कि दूर-दूर जो आसमानी रंग देखनेमें आता है, वही आकाश है। आकाश तो हमारे पाससे ही शुरू हो जाता है। अितना ही नहीं, वह हमारे भीतर भी है। खालीपन अथवा शून्य (vacuum) को आकाश कह सकते हैं। मगर सच तो यह है कि जो खाली नज़र आता है, वह हवासे भरा हुआ है। यह भी सच है कि हम हवाको देख नहीं सकते। मगर हवाके रहनेका ठिकाना कहाँ है? हवा आकाशमें ही विहार करती है न? अिसलिये आकाशसे हम अलग हो ही नहीं सकते। हवाको तो बहुत हद तक पम्प द्वारा खींचा भी जा सकता है, मगर आकाशको कौन खींचसकता है? यह सही है कि हम आकाशको भर देते हैं। मगर क्योंकि आकाश अनन्त है, अिसलिये कितने भी देह क्यों न हों, सब अुसमें समा जाते हैं।

अिस आकाशकी मदद हमें आरोग्यकी रक्षाके लिये और खो चुके हों तो अुसे फिरसे प्राप्त करनेके लिये लेनी है। जीवनके लिये हवाकी सबसे अधिक आवश्यकता है, अिसलिये वह सर्वव्यापक है। मगर हवा दूसरी चीज़ोंके मुकाबलेमें व्यापक है, पर अनन्त नहीं है। भौतिक शास्त्र हमें सिखाता है कि पृथ्वीसे अमुक मील अूपर चले जावें, तो हवा नहीं मिलती। अैसा कहा जाता है कि अिस पृथ्वीके प्राणियों जैसे प्राणी हवाके आवरणसे बाहर रह

ही नहीं सकते । यह बात सच हो या न हो, हमें तो अितना ही समझना है कि आकाश जैसे यहाँ है, वैसे ही हवाके आवरणके बाहर भी है । असलिये सर्वव्यापक तो आकाश ही है । फिर भले वैज्ञानिक लोग सिद्ध किया करें कि आवरणके ऊपर अीथर नामका पदार्थ या कुछ और है । वह पदार्थ भी जिसके भीतर रहता है, वह आकाश ही है । दूसरे शब्दोंमें यह कहा जा सकता है कि अगर हम अीश्वरका भेद जान सकें, तो आकाशका भेद भी जान सकेंगे ।

अैसे महान् तत्त्वका अभ्यास और अपुयोग जितना हम करेंगे, अतना ही अधिक आरोग्यका अपुभोग कर सकेंगे ।

पहल पाठ तो यह है कि अस सुदूर और अदूर तत्त्वके और हमारे बीचमें कोअी आवरण नहीं आने देना चाहिये । अर्थात् यदि घरवारके बिना, या कपड़ोंके बिना हम अस अनन्तके साथ सम्बन्ध जोड़ सकें, तो हमारा शरीर, बुद्धि और आत्मा पूरी तरह आरोग्यका अनुभव कर सकेंगे । अस आदर्श तक भले हम न पहुँच सकें, या करोड़ोंमें से अेक ही पहुँच सके, तो भी अस आदर्शको जानना, समझना और असके प्रति आदरभाव रखना आवश्यक है । और यदि वह हमारा आदर्श हो तो जिस हद तक हम उसे प्राप्त कर सकेंगे, अस हद तक हम सुख, शान्ति और सन्तोषका अनुभव करेंगे । अस आदर्शको मैं आखिरी हद तक पेश कर सकूँ, तो मुझे कहना

पड़ेगा कि हमें शरीरका अन्तराय भी नहीं चाहिये । अर्थात् शरीर रहे या जाय, इस बारेमें हमें तटस्थ रहना चाहिये । मनको हम इस तरहका शिक्षण दे सकें, तो शरीरको विषयभोगका साधन तो कभी नहीं बनावेंगे । तब अपनी शक्ति और अपने ज्ञानके अनुसार शरीरका सदुपयोग हम सेवाके लिये, श्रीश्वरको पहचाननेके लिये, अुसके जगतको जाननेके लिये और अुसके साथ अैक्य साधनेके लिये करेंगे ।

इस विचारश्रेणीके अनुसार घरबार, वस्त्रादिके अपुयोगमें हम काफ़ी अवकाश रख सकते हैं । कभी घरोंमें अितना साज-सामान देखनेमें आता है कि मेरे जैसे गरीब आदमीका तो अुसमें दम ही घुटने लगता है । अून सब चीज़ोंका अपुयोग क्या है, यह अुसकी समझमें ही नहीं आता । अुसे वे सब धूल और जन्तुओंको अिकट्टा करनेके साधन ही मालूम होंगे । यहाँ जिस जगह मैं रहता हूँ, वहाँ तो खो ही जाता हूँ । यहाँकी कुर्सियाँ, मेज़ें, अल्मारियाँ और शीशे मुझे खानेको दौड़ते हैं । यहाँके क्रीमती कालीन केवल धूल अिकट्ठी करते हैं और सूक्ष्म जन्तुओंका घर बने हुअे हैं । अेक बार अेक कालीनको झाड़नेके लिये निकाला गया था । वह अेक आदमीका काम न था । छह-सात आदमी अुसमें लगे । कमसे कम दस रतल धूल तो अुसमें से निकली ही होगी । जब अुसे वापस अुसकी जगह रखा तो अुसका स्पर्श नया ही मालूम हुआ । अैसे कालीन रोज़ थोड़े ही निकाले जा सकते हैं । अगर

निकाले जायँ, तो अनुकी अुमर कम होगी और मेहनत बढ़ेगी । यह तो मैं अपना ताजा अनुभव लिख गया । मगर आकाशके साथ मेल साधनेके खातिर मैंने अपने जीवनमें अनेक झंझटें कम कर डाली हैं । घरकी सादगी, वस्त्रकी सादगी, और रहन-सहनकी सादगी बढ़ाकर, अेक शब्दमें कहूँ और हमारे विषयसे सम्बन्ध रखती भाषामें कहूँ, तो मैंने अपने जीवनमें अुत्तरोत्तर खालीपन बढ़ाकर आकाशके साथ सीधा सम्बन्ध बढ़ाया है । यह भी कह सकते हैं कि जैसे जैसे यह सम्बन्ध बढ़ता गया, वैसे वैसे मेरा आरोग्य भी बढ़ता गया, मेरी शान्ति बढ़ती गयी, सन्तोष बढ़ता गया, और धनेच्छा बिलकुल मन्द पड़ गयी । जिसने आकाशके साथ सम्बन्ध जोड़ा है, अुसके पास कुछ नहीं है और सब कुछ है । अन्तमें तो मनुष्य अुतनेका ही मालिक है, जितनेका वह प्रतिदिन अुपयोग कर सकता है, और जिसे वह पचा सकता है । अिसलिअे अुसके अुपयोगसे वह आगे बढ़ता है । सब अैसा करें तो अिस आकाशव्यापी जगतमें सबके लिअे स्थान रहे, और किसीकी तंगीका अनुभव ही न हो ।

अिसलिअे मनुष्यके सोनेका स्थान आकाशके नीचे होना चाहिये । ओस और सर्दसे वचनेके लिअे काफ़ी ओढ़नेको रख सकते हैं । वर्षा ऋतुमें अेक छातेकी-सी छत भले हो, मगर बाक़ी हर समय अुसकी छत अगणित तारागणोंसे जड़ित आकाश ही होगा । जब आँख खुलेगी, वह प्रतिक्षण नया दृश्य देखेगा । अिस दृश्यसे वह

कभी अबेगा नहीं। इससे उसकी आँखें चौंधियाएंगी नहीं, बल्कि वे शीतलताका अनुभव करेंगी। तारागणोंका भव्य संघ उसे घूमता ही दिखायी देगा। जो मनुष्य उनके साथ सम्पर्क साध कर सोयेगा, उन्हें अपने हृदयका साक्षी बनावेगा, वह अपवित्र विचारोंको कभी अपने हृदयमें स्थान नहीं देगा, और शान्त निद्राका उपभोग करेगा।

परन्तु जिस तरह हमारे आसपास आकाश है, उसी तरह हमारे भीतर भी है। चमड़ीके अक-अक छिद्रमें, दो छिद्रोंके बीचकी जगहमें भी आकाश है। इस आकाश— अवकाशको भरनेका हम ज़रा भी प्रयत्न न करें। इसलिये हम आहार जितना आवश्यक हो उतना ही लें, तो शरीरको अवकाश रहेगा। क्योंकि हमें हमेशा इसका भान नहीं रहता कि कब हम अधिक या अयोग्य आहार कर लेते हैं। इसलिये अगर हम हफ्तेमें एक दिन या पखवारेमें एक दिन या सुविधासे उपवास करें, तो शरीरका सन्तुलन कायम रख सकते हैं। जो पूरे दिनका उपवास न कर सकें, वे एक या अकसे अधिक वक्तका खाना छोड़नेसे भी लाभ उठावेंगे।

तेज

जैसे आकाश, हवा, पानी आदि तत्त्वोंके बिना मनुष्यका निर्वाह नहीं हो सकता, वैसे ही तेज अर्थात् प्रकाशके बिना भी नहीं हो सकता। प्रकाशमात्र सूर्यसे मिलता है। सूर्य न हो तो न हमें गर्मी मिल सके, न प्रकाश। अिस प्रकाशका हम पूरा उपयोग नहीं करते, अिसलिअे पूर्ण आरोग्यका भी अनुभव नहीं करते। जैसे हम पानीका स्नान करके साफ़ होते हैं, वैसे ही सूर्य-स्नान करके भी साफ़ और तन्दुरुस्त हो सकते हैं। दुर्बल मनुष्य या जिसका खून सूख गया हो वह यदि प्रातःकालके सूर्यकी किरणें नंगे शरीर पर ले, तो अुसके चेहरेका फीकापन और दुर्बलता दूर हो जायगी, और पाचनक्रिया मंद हो तो वह जाग्रत हो जायगी। सबेरे जब धूप ज़्यादा न चढ़ी हो, यह स्नान करना चाहिये। जिसे नंगे शरीर लेटने या बैठनेमें सर्दी लगे, वह आवश्यक कपड़े ओढ़ कर लेटे या बैठे और जैसे-जैसे शरीर सहन करता जाय, वैसे कपड़े हटाता जाय। नंगे बदन धूपमें टहल भी सकते हैं। कोअी न देख सके, अैसी जगह ढूँढ़ कर यह क्रिया की जा सकती है। अगर अैसी सहूलियत पैदा करनेके लिअे दूर जाना पड़े और अितना समय न हो, तो बारीक लँगोटीसे गुह्य भागोंको ढँककर सूर्य-स्नान लिया जा सकता है।

अस प्रकार सूर्य-स्नान लेनेसे बहुत लोगोंको लाभ हुआ है। क्षयरोगमें असका खूब अपयोग होता है। सूर्य-स्नान अब केवल नैसर्गिक अपचारकोंका विषय नहीं रहा। डाक्टरोंकी देखरेखके नीचे ऐसे मकान बनाये गये हैं, जहाँ ठंडी हवामें काँचकी ओटमें सूर्य-किरणोंका सेवन किया जा सकता है।

कभी बार फोड़ेका घाव भरता ही नहीं है। असे सूर्य-स्नान दिया जावे, तो वह भर जाता है।

पसीना लानेके लिये मँने रोगियोंको ग्यारह बजेकी जलती धूपमें सुलाया है। अससे रोगी पसीनेसे तरबतर हो जाता है। अतनी तेज धूपमें सुलानेके लिये रोगीके सिर पर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिये। अस पर केलेके या दूसरे बड़े पत्ते रखने चाहियें, जिससे सिर ठंडा और सुरक्षित रहे। सिर पर तेज धूप नहीं लेनी चाहिये।

वायु-हवा

जैसे पहले चार, वैसे ही यह पाँचवाँ तत्त्व भी अत्यन्त उपयोगी है। जिन पाँच तत्त्वोंका यह मनुष्य-शरीर बना है, अन्के बिना मनुष्य टिक ही नहीं सकता। असलिये वायुसे किसीको डरना नहीं चाहिये। आम तौर पर हम जहाँ कहीं जाते हैं, वहाँ घरमें वायु और प्रकाश-का प्रवेश बन्द करके आरोग्यको खतरेमें डालते हैं। सच तो यह है कि यदि हम बचपनसे ही हवाका डर न रखना सीखे हों, तो शरीरको हवा सहन करनेकी आदत हो जाती है, और जुकाम, बलगम अत्यादिसे हम बच जाते हैं। हवाके प्रकरणमें इस बारेमें मैं लिख चुका हूँ। असलिये वायुके विषयमें यहाँ अधिक कहनेकी आवश्यकता नहीं रहती।

हमारे अन्य हिन्दी प्रकाशन

स्मरण-यात्रा	३-८-०
हिमालयकी यात्रा	२-०-०
जीवनका काव्य	२-०-०
बापूकी झांकियां	१-०-०
अुत्तरकी दीवारें	०-१४-०
अुस पारके पड़ोसी	३-८-०
भूदान-यज्ञ	१-४-०
भावी भारतकी अेक तसवीर	१-०-०
जड़मूलसे क्रान्ति	१-८-०
जीवनशोधन	३-०-०
स्त्री-पुरुष-मर्यादा	१-१२-०
गांधी और साम्यवाद	१-४-०
अीशु ख्रिस्त	०-१४-०
निर्भयता	०-३-०
सर्वोदयका सिद्धान्त	०-१०-०
शराबवन्दी क्यों ?	०-१०-०
जीवनका सद्व्यय	१-०-०
हमारी बा	२-०-०
हिन्दुस्तान और ब्रिटेनका आर्थिक लेन-देन	८-०-०
बापू - मेरी मां	०-१०-०
मरुकुंज	१-४-०
गांधीजी	०-१२-०
ग्रामसेवाके दस कार्यक्रम	१-४-०
कलकत्तेका चमस्कार	१-४-०
गांधी-साहित्य-सूचि	३-४-०
प्रेमपन्थ - १	०-४-०
गांधीचरितमानस	०-६-०

डाकखर्च अलग

नवजीवन कार्यालय, अहमदाबाद-९